

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

**АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Методические рекомендации

Минск 2019

Рекомендовано и утверждено кафедрой физического воспитания
и спорта БГПУ (протокол № 12 от 06.06.2019 г.)

Составители:

кандидат педагогических наук, профессор *О.В. Хижевский;*

кандидат педагогических наук, доцент *И.В. Григоревич;*

старший преподаватель *А.А. Кукель.*

ВВЕДЕНИЕ

Аттестация обучающихся УВО (учреждений высшего образования) осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

Формой текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» по итогам каждого семестра является зачет. Результаты текущей аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» оцениваются отметками «зачтено» либо «не зачтено».

Зачетные требования, перечень контрольных упражнений (нормативов) по определению уровня функционального состояния и физической подготовленности студентов, разработанные методической комиссией кафедры в соответствии с типовой учебной программой по дисциплине «Физическая культура» для УВО, утверждаются на заседании кафедры и доводятся до сведения обучающихся каждого курса, факультета на первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура».

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год и утверждаются на заседании кафедры.

Оценка успеваемости обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» носит комплексный характер и выставляется преподавателем с использованием критериев оценки успеваемости по всем разделам учебной программы (организационному, образовательному, методическому и практическому).

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию обучающихся на уровне программных требований в своей структуре содержит следующие разделы:

Организационный

- 100% посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам);
- Участие студента в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- Практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований и спортивно-массовых мероприятий (независимо от медицинской группы);
- посещение соревнований в составе группы поддержки, болельщиков.

Образовательный

- знание пройденного теоретического раздела программы по семестрам и

курсам обучения (см. раздел «Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура»»).

Методический

- индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта (см. раздел «Требования по методической практике»);
- формирование умений и навыков по организации профессионально-прикладной физической подготовки;
- выполнение практических заданий по организации, методике проведения самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практический

В этом разделе при проведении зачета в основном, подготовительном и спортивном учебных отделениях учитываются:

- выполнение контрольных тестов по оценке уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности;
- внедрение в режим дня и ежедневное использование наиболее эффективных средств физического воспитания, видов и методов самоконтроля психофизического и физического состояния.

При аттестации обучающихся по практическому разделу учебной программы учитывается положительная динамика показателей, как отдельных контрольных нормативов, так и итоговой отметки уровня физической подготовленности.

Для студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности, кафедрой организовываются дополнительные занятия в объеме, не превышающем 10% общей нагрузки специальных групп.

Оценка успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к СМГ, осуществляется с учетом медицинских показаний, указанных в справке о состоянии здоровья (приложение 1 к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92).

Основополагающим фактором выполнения критерия успеваемости по практическому разделу является положительная динамика, как показателей отдельных контрольных нормативов, так и интегральной оценки уровня общего физического состояния.

К тестированию допускаются студенты, посетившие не менее 75% занятий непосредственно перед датой их приема. В случае невозможности выполнения контрольных упражнений по объективным причинам студент освобождается от них с обязательной сдачей теоретического раздела программы занятий по дисциплине «Физическая культура».

Пропущенные обучающимися занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

Студенту по его заявлению и согласованию с преподавателем и заведующим кафедрой физического воспитания и спорта может быть разрешена досрочная сдача зачета по дисциплине «Физическая культура».

Студенты, занимающиеся в учебных группах спортивного отделения, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта Республики Беларусь», спортивное звание «Мастер спорта Республики Беларусь» и т.д., могут быть освобождены от сдачи тестов функционального состояния и нормативов физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура».

ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ОСВОБОЖДЕННЫМИ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 1 МЕСЯЦ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО СЕМЕСТРА

Зачетные требования

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (более 1 месяца) предоставляют реферат по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания (см. разделы «Темы рефератов», «Правила оформления рефератов»).

Студенты, освобожденные от практических занятий на семестр, сдают зачет на кафедре физической культуры на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по темам дисциплины «Физическая культура» (проводится в виде собеседования);
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений (проводится в виде собеседования);
- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания (см. разделы «Темы рефератов», «Правила оформления рефератов»);
 - умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое состояние, физическое развитие, функциональное состояние и физическую подготовленность и вести «Дневник здоровья» (см. раздел «Оценка уровня физического развития и функционального состояния»);
- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СТУДЕНТАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ В ГРУППАХ ЛФК

Зачетные требования

Студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры, сдают зачет в каждом семестре на кафедре физического воспитания и спорта на основании следующих нормативных требований теории и практики физического воспитания:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным темам предмета «Физическая культура» (проводится в виде собеседования);
- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений (проводится в виде собеседования);
- написания реферата по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания (см. разделы «Написание реферата», «Правила оформления реферата»);
- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие (см. раздел «Оценка уровня физического развития и функционального состояния»);
- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры физического воспитания и спорта по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.
- умения выполнять индивидуальные задания по составлению примерных комплексов ЛФК с консультациями преподавателя;
- умения выполнять практические индивидуальные задания по организации и проведению комплексов ЛФК;
- наличия документов, подтверждающих посещение занятий в группах ЛФК на базе лечебно-профилактических учреждений.

Написание реферата

Студенты, занимающиеся в группах ЛФК с учётом стадии и формы заболевания (травмы), а также общего состояния здоровья с 1-го по 6-й семестры готовят основной реферат на тему «Программа индивидуального физического самосовершенствования».

Физическая реабилитация при имеющемся заболевании или травме

I семестр

Понятие о заболевании (травме).

- Определение (варианты, их сравнение), распространённость (данные разных источников).
- Причины и механизм развития (возможные варианты, индивидуальные особенности).
- Симптомы (как проявляется, в чём выражается) и диагностика (какие используются критерии, методы для постановки диагноза).
- Возможные осложнения, сопутствующие заболевания, прогноз.

II семестр

Средства физической реабилитации при данном заболевании (травме).

- Понятие «физическая реабилитация» (задачи, принципы и средства применительно к данному заболеванию (травме)).
- Активное средство физической реабилитации – лечебная физическая культура (группы упражнений, элементы видов спорта, лечебные ходьба, плавание, подвижные игры, нетрадиционные системы физических упражнений и др., рекомендуемые при данном заболевании или травме).
- Пассивные средства физической реабилитации – лечебный массаж, физиотерапия, использование природных факторов (рекомендуемые при данном заболевании или травме).

Рекреационные мероприятия

- (разного масштаба, рекомендуемые при данном заболевании или травме). Другие средства и методы немедикаментозного лечения при данном заболевании или травме (рациональное питание, фитотерапия, психотерапия и др.).

Оценка эффективности применяемого немедикаментозного лечения при данном заболевании (травме).

Разработка программы самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности

III семестр

Организационно-методический раздел подготовки к составлению программы.

- основополагающие принципы, средства и методы в физическом воспитании и физической реабилитации.
- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

IV семестр

Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Постановка цели и задач.

- Определение используемых средств, методов, форм физической культуры и физической реабилитации.
- Организация и описание программы (структура и содержание, формы и методы занятий, сроки, планы-графики занятий, условия выполнения, другие особенности).

*Диагностика организма в физической реабилитации
и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями*

V семестр

Диагностика организма.

- Понятие диагностики, её задачи.
- Методы врачебного контроля, применяемые при данном заболевании.
- Методы диагностики для оценки физического развития и общей физической подготовленности (перечислить максимальное количество с кратким указанием цели и сущности метода).

VI семестр

Контроль и самоконтроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

- Методы индивидуальной диагностики для самоконтроля (обоснованно выбрать те методы, которые не противопоказаны и будут отражать результаты проводимой физической реабилитации и выполнения разработанной программы самостоятельных занятий).

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов.
2. Цель, задачи и формы организации занятий.
3. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов.
4. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии.
5. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни.
6. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.
7. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
8. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой.
9. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др.
10. Двигательный режим.
11. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма.
12. Классификация физических упражнений.
13. Состояние и показатели тренированности.
14. Характеристика современных оздоровительных систем и средств.

15. Диагностика состояния организма. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.
16. Оценка физического развития и физической подготовленности. Определение уровня физического здоровья. Дневник самоконтроля.
17. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Коррекция занятий по результатам контроля и самоконтроля.
18. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения.
19. Принципы дозирования физической нагрузки.
20. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление индивидуальных комплексов упражнений.
21. Общие положения. Сущность и содержание физической культуры.
22. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности.
23. Спорт. Спорт высших достижений, массовый, профессиональный, любительский, студенческий спорт.
24. Цель и задачи ППФП студентов.
25. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха.
26. Методика подбора средств ППФП студентов.
27. Организация и формы ППФП студентов. Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре.
28. Производственная физическая культура: цель, задачи.
29. Факторы, влияющие на работоспособность.
30. Динамика работоспособности в режиме дня, недели, года.
31. Умственная и физическая работоспособность: типы изменения и причины.
32. Снятие утомления. Использование «малых форм» физической культуры.
33. Внедрение физической культуры в производственный коллектив. Психорегулирующая тренировка.

ТРЕБОВАНИЯ ПО МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Курс	Семе- стр	Методическая подготовка	Семе- стр	Профессионально- ориентированная физическая подготовка	Оценка, подпись препода вателя
I	1	Подготовить комплекс из 3-4 ОРУ (общеразвивающих упражнений)	2	Разработать и провести с группой студентов 2-3 подвижные игры	
	2	Провести с группой студентов комплекс из 3-4 ОРУ (общеразвивающих упражнений)			

II	3	Разработать комплекс утренней гигиенической гимнастики	4	Подготовить и провести со школьниками мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультминутка, игры на большой перемене) в период педагогической практики в школе
	4	Провести с группой студентов комплекс утренней гигиенической гимнастики		
III	5	Подготовить конспект подготовительной части занятия	6	Составить и провести спортивную часть программы спортландии в оздоровительном лагере
	6	Провести с группой студентов подготовительную часть занятия		
IV	7	Подготовить комплекс упражнений для развития двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости)	8	Организовать и провести однодневный туристический поход с учениками класса (отряда)
	8	Провести с группой студентов комплекс упражнений для развития двигательных качеств		

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физическая культура в системе подготовки специалистов высшей школы.
2. Цель, задачи, средства физической культуры в ВУЗе.
3. Формы занятий физической культурой в ВУЗе.
4. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Оценка функционального состояния организма.
6. Методика самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
7. Методика оценки физического развития человека.
8. Методика оценки физической подготовленности человека.
9. Характеристика и содержание здорового образа жизни.
10. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
11. Методы физической рекреации и реабилитации.
12. Формирование и реабилитация здоровья средствами физической культуры.
13. Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.
14. Формы оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в системе образования.

15. Физкультурно-оздоровительная работа в летних оздоровительных лагерях.
16. Питание как компонент здорового образа жизни.
17. Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья.
18. Влияние физических упражнений на организм.
19. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
20. Методика составления комплекса оздоровительной аэробики.
21. Требования к специальной физической подготовленности в сфере профессионального труда.
22. Общие и специальные задачи ППФП.
23. Личностные и профессионально-значимые качества, характерные для избранной профессии.
24. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (согласно выбранной профессии).
25. Формирование профессионально-прикладных двигательных навыков, физических и психологических качеств.
26. Саморегуляция и самовоспитание эмоциональных состояний и волевых качеств.
27. Способы оценки ППФП студентов
28. Методика овладения средствами профессионально-прикладной физической подготовки.
29. Обще подготовительные и специально-подготовительные упражнения.

ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ РЕФЕРАТОВ

Оформление работы - стандартное: лист формата А-4, шрифт - Times New Roman, размер – 14 пт, интервал 1,0, поля – левое – 3 см, верхнее и нижнее – 2 см и правое – 1 см. Нумерация страниц работы – сквозная, арабскими цифрами, начинается с 3-й страницы (титульный лист и оглавление не нумеруются). Номера страниц – снизу, по центру. Объем реферата – 15 – 20 страниц машинописного текста.

Для студентов, занимающихся в группах ЛФК, объем реферата – 15 – 20 страниц машинописного текста.

Структура работы: титульный лист, оглавление, введение, основная часть (все главы), заключение, список литературы, приложения (при необходимости). На титульном листе пишется наименование учебного заведения, факультета, номер группы; Ф.И.О. студента, тема; фамилия и инициалы преподавателя; место и год выполнения работы.

Список использованных источников оформляется по алфавиту: автор, инициалы, название работы, место, название и год издания, общее количество страниц. Список должен содержать не менее пяти публикаций, включая работы, опубликованные, за последние пять лет.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

1. Росто-массовый показатель (РМП) позволяет определить соответствие массы тела росту обследуемого.

Определяется по формуле: $РМП = m - (L-95)$, где m – масса тела, L – длина тела. Масса тела (вес) определяется на медицинских весах в килограммах. Длина тела (рост) измеряется с помощью ростомера в сантиметрах.

При росте до 155 см отнимается 95, при росте 156-165 см - 100, при росте 166-175 см - 105 и 110 при росте 176 и выше. Например, у студентки рост **160 см**, а масса тела **55 кг**, а у студента рост **180 см**, а масса тела **75 кг** и рассчитываются РМП следующим образом:

$$РМП = 55 - (160 - 100) = -5. РМП = 75 - (180 - 110) = +5.$$

Отрицательные значения росто-массового показателя указывают на недостаток массы тела, положительные значения росто-массового показателя указывают на превышение массы тела.

2. Ортостатическая проба характеризует уровень вегетативно-сосудистой устойчивости и реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

В положении лежа на спине после 5 минутного отдыха подсчитать пульс в течение 1 минуты. Затем спокойно встать и постоять 1 минуту и снова подсчитать пульс в течение 1 минуты. Высчитать разницу пульса в положении стоя и лежа.

По изменениям пульса судят о функциональном состоянии сердечно-сосудистой и нервной систем.

3. Проба на дозированную нагрузку (ПНДН) служит для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

В положении стоя, трижды, с интервалом равным одной минуте, посчитать количество ударов сердца за **10 секунд**. В дальнейшем для расчета показателя **ПНДН** необходимо использовать минимальный по своему абсолютному значению результат подсчета (**ЧСС исходная**).

Затем, из исходного положения – стойка, ноги врозь, руки на поясе, за 40 секунд выполняются **20 глубоких приседаний**, руки вперед. Время выполнения задания фиксируется по секундомеру. Подсчет приседаний следует проводить по следующему правилу: на звук «И» выполняется приседание (первая секунда), на счет «ОДИН» – вставание (вторая секунда) и т. д. до «20» (40-я секунда). Перед проведением испытания необходимо потренироваться, вырабатывая темп движений, предусмотренный пробой.

Сразу после выполнения нагрузки измеряется частота пульса за **10 секунд (ЧСС после нагрузки)**.

Далее, спустя **1 минуту** после нагрузки, еще раз посчитать количество ударов сердца за **10 секунд (ЧСС восстановления)**.

Три измерения частоты пульса преобразуются с помощью формулы исчисления в одно единое число:

$$ПНДН = \frac{6 \times (ЧСС_{исходная} + ЧСС_{после\ нагрузки} + ЧСС_{восстановления}) - 200}{10}.$$

Пробы с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи) служат для оценки функции внешнего дыхания.

4. Штанге – в положении сидя, по сигналу сделать глубокий вдох, затем полностью выдохнуть и после вдоха (80–90 % от максимального) задержать дыхание. При этом плотно закрывается рот и зажимается нос пальцами. Регистрируется время задержки дыхания. Задержка дыхания при этом требует от испытуемого проявления волевых усилий. При ощущении дискомфорта, испытуемый делает выдох. В этот момент выключается секундомер.

5. Проба Генчи – в положении сидя, по сигналу сделать глубокий вдох, затем выдох (80–90 % от максимального) и задержать дыхание. При этом плотно закрывается рот и зажимается нос пальцами. Регистрируется время задержки дыхания. При дискомфорте, испытуемый делает вдох. В этот момент выключается секундомер.

Если проба Генчи проводится вслед за пробой Штанге или другой подобной пробой, то необходим отдых 5 минут.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	1
1. Зачетные требования по дисциплине «Физическая культура».....	2
2. Изучение дисциплины «Физическая культура» обучающимися, освобожденными от практических занятий более чем на 1 месяц в течение учебного семестра.....	4
3. Изучение дисциплины «Физическая культура» студентами, занимающимися в группах ЛФК.....	5
3.1. Написание реферат.....	5
4. Контрольные вопросы по дисциплине «Физическая культура».....	7
5. Требования по методической практике.....	8
6. Темы рефератов.....	9
7. Правила оформления рефератов.....	10
8. Оценка уровня физического развития и функционального состояния организма.....	10