ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ

**ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЙ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аттестация студентов по учебной дисциплине «Физическая культура*»* осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

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

С целью обеспечения систематической работы студентов в течение семестра учебного года, проводится текущая аттестация по результатам выполнения следующих критериев:

**Для основного и подготовительного учебного отделений**:

- посещаемость учебных занятий по дисциплине кафедры;

- выполнение учебной программы по разделам дисциплины «Физическая культура»;

- выполнение контрольных нормативов в виде двигательного тестирования.

Зачетные требования, перечень контрольных упражнений (нормативов) по определению уровня физической подготовленности обучающихся, разработанные согласно типовой учебной программе, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения обучающихся каждого курса, факультета на первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». Сроки и порядок выполнения зачетных требований определяется кафедрой физического воспитания и спорта, согласовывается и утверждается учебно-методической комиссией кафедры.

Оценка успеваемости по дисциплине «Физическая культура» на уровне программных требований содержит требования организационного, теоретического, методического и практического разделов учебной программы, направления реализации ее задач и достижения цели. Отметка по дисциплине «Физическая культура» за семестр выставляется преподавателем с учетом критериев успеваемости по всем разделам учебной программы.

*Организационный раздел*:

• регулярность посещения учебных занятий (не менее 70 процентов занятий);

• участие в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

• практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований, иных спортивно-массовых мероприятий.

*Теоретический раздел*: контроль усвоения знаний теоретического лекционного материала:

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

знать:

• сущность и содержание физической культуры студента;

• психофизиологические особенности своего организма;

• критерии диагностики физического состояния;

• основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля

при выполнении физических упражнений;

• содержание физкультурно-оздоровительных программ;

• классификацию физических упражнений и видов спорта

уметь:

• использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;

• применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;

• участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных

мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности

• контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

*Методический раздел* (форма аттестации – зачет):

овладение организационными основами и методикой проведения занятий по физической культуре, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;

формирование умений и навыков в организации профессионально-прикладной физической подготовки;

выполнение практических заданий по организации, методике проведения и контроля в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

*Практический раздел*:

выполнение контрольных нормативов в виде двигательного тестирования по общей физической подготовке и специальной подготовке по разделам программы;

внедрение в режим дня и повседневную практику использования эффективных средств физического воспитания. А также видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Согласно типовой учебной программе по дисциплине «Физическая культура» оценка физической подготовленности студентов осуществляется по контрольным упражнениям и оценочным шкалам Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, а основным критерием для оценки успеваемости по практическому разделу программы является положительная динамика показателей. При организации тестирования необходимо руководствоваться Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38, допуская к участию в нем только студентов, относящихся по состоянию здоровья к основному и подготовительному отделениям, с учетом медицинских противопоказаний.

Основополагающим фактором аттестации обучающегося и выполнения критерия успеваемости по практическому разделу является положительная динамика, как показателей отдельных контрольных нормативов, так и интегральной оценки уровня физической подготовленности. Положительным являются отметки не ниже 4 (четырех) баллов и «зачтено».

Студент не может быть аттестован по практическому разделу, если:

– он получил отметку «0» более чем в 50 % тестовых упражнений;

– не прошел двигательное тестирование (к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке студент не допускается, если он посетил менее 75 % практических занятий);

– при наличии пропусков (задолженности) практических занятий.

**Зачетные требования**

**Курс 1**

*Знать*:

1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов

2. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение. Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское

3. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также проведение подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

*Уметь*: выполнять комплекс строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, проводить подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола; составлять упражнения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики.

Пройти тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

**Курс 2**

*Знать*:

1. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.

2. Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.

3. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, элементов игровых видов спорта, базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах и направлений фитнеса.

*Уметь*: выполнять комплекс строевых, гимнастических упражнений, базовых упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса.

Составлять комплексы упражнений для развития физических способностей и двигательных навыков (10-15 упр.) и проводить разминку (15-20 мин).

Пройти тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

**Курс 3**

*Знать:*

1. Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП). Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре.

3. Технику выполнения строевых, легкоатлетических и гимнастических упражнений, элементов игровых видов спорта, базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах и направлений фитнеса.

4. Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии.

*Уметь*: выполнять комплекс строевых, гимнастических упражнений, базовых упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса.

Совершенствовать физические способности и двигательные навыки с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря.

Составлять и проводить комплексы упражнений из арсенала ППФП.

Составлять комплексы упражнений для формирования двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности.

Пройти тестирование уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов.

Принять участие в массовых спортивных мероприятиях.

**Курс 4**

*Знать*:

1. Основы организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

2. Направления формирования профессионально важных физических способностей

*Уметь*: выполнять комплекс строевых, гимнастических упражнений, базовых упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса.

Совершенствовать физические способности и двигательные навыки с применением тренажерных устройств и гимнастического инвентаря.

Составлять и проводить комплексы упражнений из арсенала ППФП.

Составлять комплексы упражнений для формирования двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности.

**ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ (КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ), ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**1. Прыжок в длину с места.**

Выполняется в спортивном зале.

На полу рисуется разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее, через каждый см рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 260 см. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 до 260 см.

Исходное положение. Стойка – ноги на ширине плеч, слегка согнуты, руки внизу, свободно. Носки у стартовой линии.

*Выполнение.* Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок ногами, полет и, выбрасывая ноги веред, приземление на обе ноги. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум.

*Результат.* Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии.

*Требования безопасности.* Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом при отталкивании. Под пятки рекомендуется подложить войлочную прокладку. При потере равновесия и падении назад после приземления не подставлять руки за спину. Для смягчения падения назад тестируемых необходимо научить мягкому перекату назад из упора присев.

**2. Наклон вперед** **из исходного положения «сидя на полу».** Тестируемый садится на пол, со стороны знака «–» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне тестируемый максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Во время измерения требовать максимального наклона и добиваться, чтобы стопы удерживались вертикально, ноги в коленях не сгибались, указательные и большие пальцы рук были ровно сомкнуты.

*Требования безопасности:* перед измерением растянуть заднюю поверхность бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.



Рисунок 2

**3. Челночный бег 4×9 метров**

*Выполняется* на спортивной площадке одновременно двумя тестируемыми.

Исходное положение. По команде «Приготовиться!» тестируемые подходят к лицевой линии «Старт-финиш». На расстоянии 9 метров на лицевой линии кладут два бруска 50×50×100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рисунок 2). По команде «На старт!» обучающиеся ставят одну ногу вперед вплотную к линии старта, не наступая на нее. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта.

 *Выполнение.* По команде «Марш!» тестируемые бегут к лицевой линии. Подбежав к ней, берут один брусок (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «Старт-финиш», кладут на нее брусок (бросать нельзя!), поворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, поворачиваются и бегут к линии «Старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.

*Измерение.* Время каждого тестируемого засекается отдельным секундомером. По команде «Марш!» секундомеры включаются одновременно.

При пересечении линии финиша со вторым бруском секундомеры выключают одновременно с пересечением, тестируемым воображаемой вертикальной плоскости финиша.

Перед выполнением упражнения тестируемого необходимо научить технически правильно, максимально быстро и экономно выполнять челночный бег. Особое внимание надо обратить на обучение положению высокого старта, правильному уходу с него, быстрой остановке перед тем, как взять или положить брусок. Перед бегом тестируемого надо настроить на достижение максимально возможного результата.

*Требования безопасности.* Забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с полом. После того как тестируемый побежал за вторым бруском, первый брусок, во избежание травмы, следует немедленно убрать с линии «Старт-финиш».



Рисунок 2

**4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки скрестно перед грудью.**

Выполняется в зале. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки скрестно перед грудью, кистями обхватить середину анатомического плеча. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав.

*Выполнение.* Поднять туловище, локтями коснуться колен. После этого опуститься в исходное положение до касания лопатками пола.

Упражнение выполнять в течение одной минуты.

*Результат.* Засчитывается количество полных циклов, выполненных за 1 минуту, включающих поднимание туловища с касанием локтями колен и опускание до касания пола лопатками. Подсчет количества полных циклов ведут одновременно выполняющий упражнение и его партнер.

Перед измерением давать установку на выполнение максимально возможного количества повторений за 1 минуту. Во время выполнения не допускать отодвигания таза от пяток, добиваться опускания на лопатки, касания локтями колен.

*Требования безопасности:* упражнение выполнять на жесткой, не скользящей подстилке (тонкий поролоновый коврик, татами, войлок и им подобные). На гимнастических поролоновых матах принимать норматив не следует.

**5. Бег на дистанции 30, 1000, 1500, 3000 м.**

Выполняется на стадионе с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике одновременно несколькими испытуемыми. Время каждого фиксируется отдельным секундомером.

**6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

Выполняется в зале. Исходное положение: выполняют испытание в упоре лежа от пола.

*Выполнение.* Упражнение выполняется до сгибания рук в локтевых суставах (угол 90 градусов) прямым телом. Если нет возможности соблюдать эти требования, испытание прекращается.

При выполнении упражнения не допускается «волнообразный» подъем и опускание туловища, подъем «таза кверху».

*Результат.* Засчитывается количество повторений упражнения.

 **7. Подтягивание на высокой перекладине.**

Выполняется на высокой перекладине в зале.

*Оборудование.* Перекладина высокая. Стул для помощи тестируемому. Маты под перекладиной на всю ее длину. Ветошка для протирания перекладины.

Исходное положение. Вис хватом сверху.

*Выполнение.* Испытуемый подтягивается до перехода перекладины подбородком, без пауз отдыха, раскачивания и сгибания ног в коленях. Тело прямое, ноги сомкнуты. При нарушении этих требований испытание прекращается.

*Результат.* Зачитывают количество полных подтягиваний, выполненных в соответствии с изложенными требованиями. Во время измерений требовать максимально возможное количество подтягиваний. Добиваться, чтобы ноги были вместе и прямые, тело не сгибалось и не раскачивалось.

*Требования безопасности:* проверить надежность крепления перекладины, обеспечить страховку при подтягивании и приземлении.

НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности

для девушек и юношей 17–18 лет

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17–18 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й вышесреднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Наклон вперед из положения сидя, см | 9 именее | 10 – 12 | 13 – 14 | 15 – 16 | 17 | 18 – 20 | 21 | 22 | 23 – 25 | 26 иболее |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежана спине за 60 с, раз | 40 именее | 41 – 43 | 44 – 45 | 46 – 47 | 48 – 49 | 50 – 51 | 52 | 53 – 54 | 55 – 56 | 57 иболее |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 154 именее | 155 –163 | 164 –169 | 170 –172 | 173 –175 | 176 –179 | 180 –184 | 185 –190 | 191 –197 | 198 иболее |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 4 именее | 5 – 7 | 8 – 9 | 10 – 11 | 12 | 13 – 14 | 15 – 17 | 18 – 19 | 20 – 23 | 24 иболее |
| 5 | Челночный бег 4х9 м, с | 11,5 иболее | 11,2 –11,4 | 11,0 –11,1 | 10,9 | 10,6 –10,8 | 10,4 –10,5 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 именее |
| 6 | Бег 30 м, с | 5,8 иболее | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 именее |
| 7 | Бег 1000 м, мин | 5,16 иболее | 5,02 –5,15 | 4,51 –5,01 | 4,36 –4,50 | 4,27 –4,35 | 4,22 –4,26 | 4,11 –4,21 | 4,06 –4,10 | 3,56 –4,05 | 3,55 именее |

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17–18 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й вышесреднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Наклон вперед из положения сидя, см | 2 именее | 3 – 5 | 6 – 7 | 8 – 9 | 10 – 11 | 12 | 13 – 14 | 15 – 16 | 17 – 18 | 19 иболее |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежана спине за 60 с, раз | 36 именее | 37 – 41 | 42 – 43 | 44 – 46 | 47 | 48 – 49 | 50 | 51 – 52 | 53 – 56 | 57 иболее |
| 3 | Подтягивание из виса на высокойперекладине, раз | 4 именее | 5 – 7 | 8 – 9 | 10 | 11 – 12 | 13 | 14 | 15 – 16 | 17 – 18 | 19 иболее |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 25 именее | 26 – 31 | 32 – 34 | 35 – 37 | 38 – 39 | 40 – 43 | 44 – 46 | 47 – 48 | 49 – 53 | 54 иболее |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 208 именее | 209 –217 | 218 –226 | 227 –231 | 232 –236 | 237 –239 | 240 –245 | 246 –249 | 250 –256 | 257 иболее |
| 6 | Челночный бег 4х9 м, с | 10,0 иболее | 9,8– 9,9 | 9,5 – 9,7 | 9,3 – 9,4 | 9,2 | 9,1 | 9,0 | 8,8 – 8,9 | 8,7 | 8,6 именее |
| 7 | Бег 30 м, с | 5,10 иболее | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,2 именее |
| 8 | Бег 1500 м, мин | 6,47 иболее | 6,24 –6,46 | 6,11 –6,23 | 6,01 –6,10 | 5,50 –6,00 | 5.41 –5,49 | 5,34 –5,40 | 5,19 –5,33 | 5,04 –5,18 | 5,03 именее |

НОРМАТИВЫ

уровня физической подготовленности для девушек и юношей 19–22 лет

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19–22 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й вышесреднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Наклон вперед из положения сидя, см | 6 именее | 7 – 9 | 10 – 11 | 12 – 13 | 14 | 15 – 16 | 17 – 18 | 19 – 20 | 21 – 22 | 23 иболее |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа наспине за 60 с, раз | 32 именее | 33 – 37 | 38 – 39 | 40 – 42 | 43 – 44 | 45 – 46 | 47 – 48 | 49 – 52 | 53 – 55 | 56 иболее |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 144 именее | 145 –155 | 156 –162 | 163 –166 | 167 –172 | 173 –176 | 177 –183 | 184 –189 | 190 –196 | 197 иболее |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 3 именее | 4 – 6 | 7 – 8 | 9 – 10 | 11 | 12 – 13 | 14 – 16 | 17 – 18 | 19 – 22 | 23 иболее |
| 5 | Челночный бег 4х9 м, с | 12,1 иболее | 11,6 –12,0 | 11,4 –11,5 | 11,2 –11,3 | 11,0 –11,1 | 10,8 –10,9 | 10,6 –10,7 | 10,3 –10,5 | 10,2 | 10,1 именее |
| 6 | Бег 30 м, с | 6,3 иболее | 6,0 – 6,2 | 5,8 – 5,9 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 именее |
| 7 | Бег 1500 м, мин | 8,06 иболее | 7,56 –8,05 | 7,47 –7,55 | 7,36 –7,46 | 7,34 –7,35 | 7,24 –7,33 | 7,17 –7,23 | 6,56 –7,16 | 6,30 –6,55 | 6,29 именее |

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19–22 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Уровни, баллы |
| 1-й низкий | 2-й ниже среднего | 3-й средний | 4-й вышесреднего | 5-й высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Наклон вперед из положения сидя, см | 3 именее | 4 – 6 | 7 – 8 | 9 – 10 | 11 – 12 | 13 | 14 – 15 | 16 – 17 | 18 – 20 | 21 иболее |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа наспине за 1 минуту, раз | 35 именее | 36 – 39 | 40 – 41 | 42 – 43 | 44 – 45 | 46 – 47 | 48 | 49 – 51 | 52 – 55 | 56 иболее |
| 3 | Подтягивание из виса на высокойперекладине, раз | 6 именее | 7 – 9 | 10 | 11 | 12 – 13 | 14 | 15 | 16 – 18 | 19 – 20 | 21 иболее |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 28 именее | 29 – 33 | 34 – 38 | 39 – 40 | 41 – 43 | 44 – 45 | 46 – 48 | 49 – 53 | 54 – 58 | 59 иболее |
| 5 | Прыжок в длину с места, см | 211 именее | 212 –219 | 220 –228 | 229 –233 | 234 –238 | 239 –241 | 242 –247 | 248 –251 | 252 –258 | 259 иболее |
| 6 | Челночный бег 4х9 м, с | 10,2 иболее | 10,0 –10,1 | 9,8 – 9,9 | 9,7 | 9,5 – 9,6 | 9,4 | 9,3 | 9,2 | 9,0– 9,1 | 8,9 именее |
| 7 | Бег 30 м, с | 5,2 иболее | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 4,3 именее |
| 8 | Бег 3000 м, мин | 14,11 иболее | 13,56 –14,10 | 13,38 –13,55 | 13,21 –13,37 | 13,12 –13,20 | 13,03 –13,11 | 12,43 –13,02 | 12,17 –12,42 | 12,13 –12,16 | 12,12 именее |

**ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.

2. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.

4. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол и др.).

5. Меры безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

6. Меры безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.

7. Меры безопасности при занятиях в тренажерном зале.

8. Меры безопасности при занятиях настольным теннисом.

9. Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках.

10. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол и др.).

11. Меры безопасности при занятиях в спортивном зале.

12. Причины спортивных травм.

13. Предупреждение спортивных травм.

14. Первая помощь при травмах на физкультурно-спортивных занятиях.

***ТЕМА 1***

1. Перечислите основные законодательные акты и нормативно-правовые документы по организации физического воспитания студентов и дайте их краткую характеристику.

2. Дать определение основных терминов и понятий по физическому воспитанию.

3. Назовите цель образовательного процесса по физическому воспитанию студентов.

4. Что должны знать студенты в результате изучения дисциплины «Физическая культура».

5. Что должны уметь студенты в результате изучения дисциплины «Физическая культура».

6. Краткая характеристика учебного процесса по физическому воспитанию.

7. Организация учебного процесса в основном учебном отделении.

8. Организация учебного процесса в подготовительном учебном отделении.

9. Организация учебного процесса в специальном учебном отделении.

10. Организация учебного процесса в спортивном учебном отделении.

11. Зачетные требования для студентов всех учебных отделений.

12. Каково содержание зачетных требований по физическому воспитанию в УВО?

13. Назовите и дайте характеристику основным формам спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в УВО.

14. Перечислить и дать характеристику основных форм занятий.

15. Обязанности и права студентов на занятиях физической культурой.

***ТЕМА 2***

1. Перечислить основные термины и понятия, связанные с физической культурой.

2. Структурная характеристика физической культуры: виды и разновидности.

3. Спорт. Спорт и спорт высших достижений.

4. Студенческий спорт.

5. Функции физической культуры, понятие, классификация.

6. Олимпизм и олимпийское движение.

7. Белорусские спортсмены на летних Олимпийских играх.

8. Белорусские спортсмены на зимних Олимпийских играх.

9. Современные тенденции развития спорта и туризма в Гомельской области.

10. Спортсмены Гомельской области: участники и призеры Олимпийских игр.

11. Назовите участников Олимпийских игр, чемпионатои мира и Европы, обучавшихся в Гомельском государственном университете имени Ф. Скорины.

***ТЕМА 3***

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

4. Здоровый образ жизни студента.

5. Влияние окружающей среды на здоровье.

6. Наследственность и ее влияние на здоровье.

7. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

8. Самооценка собственного здоровья.

9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

11. Режим труда и отдыха.

12. Организация режима питания.

13. Организация двигательной активности.

14. Личная гигиена и закаливание.

15. Гигиенические основы закаливания.

16. Закаливание воздухом.

17. Закаливание солнцем.

18. Закаливание водой.

19. Профилактика вредных привычек.

20. Критерии эффективности ведения здорового образа жизни.

21. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

22. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

23. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

***ТЕМА 4***

1. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

2. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

3. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

4. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

5. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

6. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.

7. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.

8. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

9. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.

10. Система кровообращения. Ее основные составляющие.

11. Представление о сердечно-сосудистой системе.

12. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

13. Показатели деятельности дыхательной системы.

14. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

15. Внешнее и внутреннее дыхание.

16. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

17. Виды диагностики ее цели и задачи.

18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом его содержание и периодичность.

19. Методы стандартов антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

20. Самоконтроль его цели задачи и методы исследования.

21. Дневник самоконтроля.

22. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

23. Определение нагрузки по показаниям пульса жизненной емкости легких и частоте дыхания.

24. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии.

25. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

26. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

27. Оценка физической работоспособности по результатам 12 минутного теста в беге.

28. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

29. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

***ТЕМА 5***

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и paботоспособность.

2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий.

5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

7. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

8. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

9. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

11. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

12. ЧСС/ПАНО у лиц студенческого возраста.

13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

14. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

15. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

16. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).

***ТЕМА 6***

1. Определение профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Цель профессионально-прикладной физической подготовки.

3. Задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Прикладные физические качества.

5. Форма профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

6. Формы ППФП используемые во внеучебное время.

7. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

8. Последствия напряженной умственной деятельности студентов в процессе обучения в сочетании с недостаточной двигательной активностью.

9. Наиболее целесообразные и доступные в применении циклические упражнения.

10. Акцентированное воспитание физических качеств в содержании учебных занятий. Объем специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств, и устанавливаются соответствующие учебные нормативы.

11. Спорт в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками.

12. Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие ее эффективность.

13. Общая физическая подготовка и задачи специальной подготовки к определенной профессии.

14. Компоненты, входящие в ППФП.

15. Факторы, определяющие содержание ППФП для конкретной специальности.

16. Упражнения наиболее актуальные в ППФП для офисных работников.

17. Средства ППФП.

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Физическая культура в системе подготовки специалистов с высшим

образованием.

2. Формы занятий физической культурой в ВУЗе.

3. Основы государственной политики Республики Беларусь в области

физической культуры и спорта.

4. Основные достижения Республики Беларусь в области физической

культуры.

5. Оценка функционального состояния организма.

6. Оценка физического развития человека.

7. Оценка физической подготовленности студента.

8. Характеристика и содержание здорового образа жизни.

9. Правильное питание как компонент здорового образа жизни.

10. Закаливание организма средствами физической культуры.

11. Образ жизни студентов и влияние его на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие. Влияние окружающей среды на здоровье человека

12. Здоровье, его содержание, критерии. Факторы здоровья. Составляющие здорового образа жизни. Здоровье в иерархии потребности жизнедеятельности человека.

13. Возрастные особенности дозирования физических нагрузок.

14. Влияние физических упражнений на организм.

15. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

16. Общеразвивающие упражнения в системе занятий физической культурой.

17. Общая работоспособность организма и её проявления в повседневной жизни студента.

18. Методы оценки общей работоспособности организма.

19. Мониторинг ЧСС при занятиях физическими упражнениями.

20. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

21. Оптимальный двигательный режим как средство сохранения здоровья.

22. Роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

23. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

24. Характеристика основных оздоровительных программ для самостоятельных занятий физических упражнений.

25. Физическая самоподготовка студентов.

26. Физкультурно-оздоровительные системы и средства в учебном процессе.

27. Физическая культура как социальный компонент.

28. Физическая культура в структуре профессионального образования.

29. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.

30 Двигательный режим студентов при использовании средств физической культуры.

31. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь при повреждениях опорно-двигательного аппарата.

32. Профилактика вредных привычек.

33. Психофизическая регуляция организма.

34. Здоровый образ жизни и его отражение в жизнедеятельности студентов.

35. Средства физического воспитания и их значение в физическом

совершенствовании человека.

36. Формирование психических качеств в процессе занятий физическими

упражнениями.

37. Развитие скоростных способностей и их оценка.

38. Развитие силовых способностей и их оценка.

39. Развитие гибкости и ее оценка.

40. Развитие ловкости и ее оценка.

41. Развитие выносливости и ее оценка.

42. Общая физическая подготовка человека.

43. Специальная физическая подготовка человека.

44. Физическая подготовка спортсмена.

45. Коррекция физического состояния средствами физической культуры.

46. Двигательная активность – характеристика, значение, регулирование.

47. Ходьба – основное средство оздоровительной физической культуры.

48. Бег – основное средство самостоятельных занятий.

49. Велосипед – основное средство самостоятельных занятий.

50. Атлетическая гимнастика – система упражнений, развивающих силу.

51. Особенности содержания самостоятельных занятий в студенческом

возрасте.

52. Энергозатраты при занятиях различными видами физических упражнений.

53. Шейпинг – как система физических упражнений.

54. Калланетика – как система физических упражнений.

55. Пилатес – как система физических упражнений.

56. Йога – как система физических упражнений.

57. Система оздоровления Кеннета Купера.

58. Гимнастика для глаз Э.С. Аветисова.

59. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

60. Средства ППФП студента.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ **СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аттестация студентов по учебной дисциплине «Физическая культура*»* осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

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

С целью обеспечения систематической работы студентов в течении семестра учебного года, проводится текущая аттестация по результатам выполнения следующих критериев:

 - выполнение учебной программы по физической культуре;

 - посещаемость учебных занятий по дисциплине кафедры.

Оценка успеваемости по дисциплине «Физическая культура» на уровне программных требований содержит требования организационного, теоретического, методического и практического разделов учебной программы, направления реализации ее задач и достижения цели. Отметка по дисциплине «Физическая культура» за семестр выставляется преподавателем с учетом критериев успеваемости по всем разделам учебной программы.

*Организационный раздел*:

* регулярность посещения учебных занятий (не менее 70 процентов занятий);
* участие в различных спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
* практическое содействие преподавателю в организации и проведении соревнований, иных спортивно-массовых мероприятий.

*Теоретический раздел*.

*Методический раздел*:

- овладение организационными основами и методикой проведения занятий по физической культуре, индивидуальное освоение и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;

- формирование умений и навыков в организации профессионально-прикладной физической подготовки;

- написания рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

- умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие при занятиях физической культурой, осуществлять самоконтроль;

- включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

- выполнение практических заданий по организации, методике проведения и контроля в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

*Практический раздел*:

- выполнение тестов функционального состояния и двигательных способностей по общей физической подготовке и специальной подготовке по разделам программы с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию;

- внедрение в режим дня и повседневную практику использования эффективных средств физического воспитания. А также видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Оценка успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к специальному учебному отделению, осуществляется с учетом медицинских показаний, указанных в справке о состоянии здоровья. При этом из требований типовой учебной программы, обязательных для обучающихся, исключается выполнение нормативов физической подготовленности, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

**ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ**

Функциональные пробы – это различные дозированные нагрузки или возмущающие воздействия (задержка дыхания, изменение положения тела на поворотном столе и др.), позволяющие объективно оценить функциональное состояние систем организма.

***Оценка показателей функционального состояния организма и физического развития.***

В физическом воспитании исследование функциональных показателей является неотъемлемой частью комплексной оценки психофизического состояния занимающихся. Данные функционального контроля служат основой для планирования программ физической и спортивной подготовки, выработки индивидуальной стратегии здоровьесберегающего поведения, являются источником объективных данных о результативности учебно-тренировочного процесса.

В настоящее время объективная оценка адаптивных свойств физиологических систем организма в структуре учебного процесса проводится при помощи доступных функциональных тестов (проб). Основные задачи функционального контроля, проводимого в рамках учебных занятий, а также в специализированных структурах кафедр (учебных и научных лабораториях), заключаются в следующем:

● обеспечение обратной связи в управлении физиологическими механизмами формирования физических качеств. Исследуются показатели как в состоянии покоя, так и при выполнении физических нагрузок различной мощности;

● предварительное исследование состояния кардиореспираторной системы с целью предотвращения негативных реакций организма на физическую нагрузку, в том числе во время тестирования физической подготовленности;

● получение дополнительной информации о воздействии специфической физической нагрузки, выполняемой на учебных занятиях;

● перманентная оценка динамики адаптивных возможностей организма в течение периода обучения с профилактической и прогностической целью;

● мотивация студентов развивать свои физические возможности. Известно, что в спортивной физиологии и медицине при исследовании функциональных характеристик, отражающих готовность организма к выполнению физической работы, акцентируют внимание на лимитирующих работоспособность физиологических системах: сердечно-сосудистой и дыхательной. В настоящее время наиболее доступными с точки зрения приборного обеспечения и квалификационных требований неинвазивными методами определения адаптивных свойств перечисленных физиологических систем организма студентов являются исследования:

● величины артериального давления (АД) в состоянии покоя;

● частоты сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя;

● жизненной емкости легких (ЖЕЛ);

● проб на дозированную нагрузку (проба Руфье);

● типа реакции организма на стандартную двигательную работу посредством контроля изменения и восстановления ЧСС и АД;

● эффективности работы кислородтранспортной системы по показателю адаптации организма к анаэробным условиям (проба Штанге).

Критерии оценки данных функционального тестирования основаны на значениях половозрастных норм, приведенных в специализированной литературе и методических рекомендациях, разработанных для организации функционального контроля в спорте.

**Частота сердечных сокращений** (**ЧСС)**

Частота сердечных сокращений (ЧСС) характеризует состояние сердечно-сосудистой системы, измеряется пальпаторно на любой точке у поверхности артерий (как правило, лучевой или сонной) после 3–5 мин отдыха, сидя на скамье, перед началом занятия.

Измерения оцениваются по 10-балльной шкале (табл. 1).

Таблица 1

Оценочная шкала результатов измерения ЧСС в покое, уд/мин

|  |  |
| --- | --- |
| Группа  | Баллы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 121и бо-лее | 120–113 | 112–104 | 103–93 | 92–86 | 85–80 | 79–71 | 70–65 | 64–57 | 44–56 |
| Девушки | 125и бо-лее | 124–116 | 115–106 | 105–96 | 95–89 | 88–81 | 80–73 | 72–67 | 66–59 | 46–58 |

**Проба Штанге**

Пробу Штанге рекомендуется проводить в основном и подготовительном учебных отделениях, а для студентов СМО – с учетом медицинских противопоказаний (например, при нарушении мозгового кровообращения, заболеваниях и посттравматических состояниях органов дыхания и диафрагмы, сердечно-сосудистой системы, внутренних органов и т. д.).

Проба Штанге отражает общее состояние кислородобеспечивающих систем (уровень гипоксической устойчивости) организма.

*Методика проведения.* В положении сидя (спина прямая, мышцы живота расслаблены) выполняются последовательно три 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 2

Оценочная шкала пробы Штанге, с

|  |  |
| --- | --- |
| Группа  | Баллы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 53и выше | 50–52 | 47–49 | 44–46 | 41–43 | 38–40 | 35–37 | 32–34 | 29–31 | 28и ниже |
| Девушки | 44и выше | 41–43 | 38–40 | 35–37 | 32–34 | 29–31 | 26–28 | 23–25 | 20–22 | 19и ниже |

 **Проба Руфье**

Используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке и определения физической работоспособности организма. Рекомендуется для студентов основного и подготовительного учебных отделений.

*Методика проведения.* У испытуемого, находящегося в течение 5 мин в положении сидя, определяют пульс за 15 с (ЧСС1). Затем испытуемый выполняет нагрузку: 30 глубоких приседаний с выносом рук вперед за 45 с, после чего подсчитывают пульс за первые (ЧСС2) и последние (ЧСС3) 15 с минуты восстановления. Индекс Руфье (ИР) (после перевода измерений за 15 с в число ударов за минуту) рассчитывается по формуле

ИР = ((ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) – 200) / 10

Измерения оцениваются по 10-балльной шкале (табл. 3).

Таблица 3

Оценочная шкала индекса Руфье

|  |  |
| --- | --- |
| Группа  | Баллы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 15и бо-лее | 14–13 | 12–11 | 11–10 | 9–8 | 7–6 | 5 | 4-3  | 2 | 1–0 |
| Девушки | 17и бо-лее | 16–15 | 14–13 | 12–11 | 10–9 | 8–7 | 6 | 5–4 | 3–2 | 1–0 |

 **Рост**

Для измерения роста используется ростомер – прибор, состоящий из неподвижно закрепленной вертикальной шкалы с точностью измерения 0,5 см и подвижной горизонтальной планки.

*Методика проведения.* Измеряемый, сняв обувь, становится на горизонтальную площадку ростомера спиной к его вертикальной стойке со свободно опущенными руками, сдвинутыми стопами ног и максимально разогнутыми коленями, касаясь стойки ростомера пятью точками: пятками, икрами голени, ягодицами, поверхностью спины между лопатками и затылком. Голова устанавливается так, чтобы нижний край глазницы находился в одной горизонтальной плоскости с центром наружного слухового отверстия. Следует проследить, чтобы измеряемый не вытягивался вверх и не подгибал колени. Планку ростомера опускают вплотную к наивысшей точке головы и производят измерение с точностью до 0,5 см.

 **Масса тела**

Для измерения массы тела используют напольные весы (электронные или механические) в соответствии с инструкцией по их применению. Для групповых (массовых) обследований или для описания результатов научных исследований рекомендуется использовать медицинские весы.

Перед измерением необходимо убедиться в исправности весов (произвести взвешивание эталонного образца известной массы).

*Методика проведения.*

Измеряемый снимает обувь и одежду до нательного белья в случаях, когда ее вес значительно повлияет на результаты взвешивания, и осторожно становится на центральную часть платформы весов. Чтобы минимизировать погрешность измерения, стоять во время взвешивания нужно неподвижно. Необходимо учитывать суточные колебания массы тела.

Максимальная точность при прослеживании динамики возможна только при соблюдении стандартных условий измерения (например, проводить взвешивание утром, натощак). Не рекомендуется проводить взвешивание сразу после приема пищи или после интенсивных физических нагрузок.

 **Индекс массы тела**

Является морфологическим показателем физического развития, позволяющим охарактеризовать степень соответствия массы тела и роста. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле

ИМТ = m/p²,

где *m* – масса тела, кг; *р* – рост, м.

Таблица 4

Оценочная шкала значений индекса массы тела

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | 10(норма) | 7(недостатокмассы) | 5(избыток массы) | 2(ожирение,истощение) |
| ИМТ | 18,5–24,9  | 18,4–17,0 | 25,0–29,9 | 30,0–35,0<17,0 |

 **Сила кисти руки**

Измерения проводятся при помощи кистевых динамометров, которые могут быть представлены моделями двух типов: механическими и электронными.

Для механических кистевых динамометров разработаны четыре типоразмера, каждый из которых используется при обследовании испытуемых различных категорий:

● ДК-25 – детей и ослабленных больных;

● ДК-50 – женщин и подростков;

● ДК-100 – мужчин;

● ДК-140 – спортсменов.

Перед началом измерений необходимо убедиться, что стрелка находится на отметке «0». Сброс показаний осуществляется переведением переключателя, расположенного на задней стенке прибора, в положение «0».

Для проведения статических измерений переключатель переводится из положения «0», что обеспечивает фиксацию показаний.

*Методика проведения.* Для обеспечения точности показаний и объективности их динамики необходимо соблюдать следующие правила:

1) проводить измерения в стандартном исходном положении: поднять руку с динамометром перпендикулярно туловищу, свободную руку расслабить и опустить;

2) сжатие выполнять с максимально возможной силой;

3) проводить два измерения подряд (после непродолжительного отдыха), учитывая лучший из результатов.

Оценка результатов. Оцениваются относительные показатели силы (силовой индекс) согласно нормам и оценочным шкалам, разработанным Г.Л. Апанасенко (табл. 6).

Силовой индекс (с учетом перевода даН в кгс) вычисляется по формуле

Показатели динамометра, даН × 0,98

Масса тела, кг × 100.

Таблица 6

Шкала для оценки силового индекса

|  |  |
| --- | --- |
| Группа  | Баллы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 58и ме-нее | 59–60 | 61–62 | 63–65 | 66–67 | 68–70 | 71–73 | 74–77 | 78–80 | 81и бо-лее |
| Девушки | 37и ме-нее | 38–40 | 41–45 | 46–50 | 51–52 | 53–55 | 56–57 | 58–59 | 60 | 61и бо-лее |

**Жизненная емкость легких**

Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) в рамках учебного процесса рекомендуется проводить с использованием спирометра сухого портативного ССП.

Перед выполнением исследования:

1) плотно надеть мундштук на трубку спирометра;

2) протереть мундштук ватой, смоченной спиртовым дезраствором;

3) поворачивая крышку спирометра, установить шкалу прибора так, чтобы стрелка совпадала с нулевым делением.

*Методика проведения.* Испытуемый берет спирометр за боковые части и держит так, чтобы кисть руки не препятствовала свободному выходу воздуха. Для определения ЖЕЛ испытуемый в положении стоя делает два-три глубоких вдоха и выдоха. Затем выполняет максимально глубокий вдох. И, поместив в рот мундштук спирометра, делает максимально глубокий выдох. **Выдох не должен быть форсированным!** Продолжительность выдоха должна составлять от 4 до 8 секунд.

По шкале спирометра определяют ЖЕЛ (в литрах). Проводят три измерения, из полученных значений вычисляют среднее арифметическое. Оцениваются относительные показатели жизненного индекса согласно нормам и оценочным шкалам, разработанным Г. Л. Апанасенко (табл. 7).

Жизненный индекс вычисляется по формуле

Показатели спирометра, л × 1000

Масса тела, кг

Таблица 7

Шкала для оценки жизненного индекса

|  |  |
| --- | --- |
| Группа  | Баллы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Юноши | 48и ме-нее | 49–50 | 51–52 | 53–55 | 56–57 | 58–60 | 61–62 | 63–64 | 65 | 66и бо-лее |
| Девушки | 38и ме-нее | 39–40 | 41–42 | 43–45 | 46–47 | 48–50 | 51–52 | 53–54 | 55 | 56и бо-лее |

При проведении исследований необходимо соблюдать следующие гигиенические требования:

● не допускать к спирометрии студентов с инфекционными заболеваниями органов дыхания, острыми респираторными инфекциями, поврежденной или инфицированной слизистой оболочкой губ и полости рта;

● мундштуки, входящие в комплект спирометра ССП, предназначены для многократного применения. Перед использованием их необходимо тщательно вымыть мыльным раствором и протереть 70 %-ным этиловым спиртом;

● после исследования мундштук обязательно тщательно вымыть мыльным раствором и продезинфицировать 70 %-ным этиловым спиртом, затем поместить в коробку спирометра;

● рекомендуется использовать одноразовые картонные мундштуки для спирометра и адаптеры.

***Исследование функционального состояния нервной системы***

Исследование вестибулярного анализатора проба Яроцкого - непрерывное круговое движение головой в одном направлении, темп 2 оборота в секунду. Норма 23 –удержать равновесие.

Проба Ромберга - стопы на одной линии друг за другом, руки вытянуты, пальцы без напряжения, глаза закрыты- удержание позы, 15сек- удовлетворительно; твердая устойчивость в течение более 15 сек при отсутствии движений пальцев и век- хорошо.

Определение максимальной частоты движения верхних конечностей - максимальное количество точек проставленное на бумаге за 40 сек (по 10сек в каждом из 4-х предварительно пронумерованных листах бумаги размером 20х20. Норма 70 точек за 10сек.

***Определение возбудимости вегетативной нервной системы***

Функциональные расстройства последней часто являются наиболее ранним признаком нарушения координирующих и контролирующих функций коры головного мозга. Определение возбудимости проводится при помощи проб с переменой положения тел. Ортостатическую пробу характеризует возбуждение симпатического отдела вегетативной нервной системы, 2-3 мин отдых сидя, затем ЧСС\*6 за 10сек. Исходное ЧСС, затем ЧСС в положении стоя за 10 сек. Норма разница между ЧСС в покое сидя и стоя не превышает 18 ударов в мин.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Курс 1**

**I.** *Знать*:

1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. Введение в содержание курса. Закон Республики Беларусь «О физической культуре». Организация образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов

2. Физическая культура и спорт как общественное явление. Международное олимпийское движение. Общие положения. Сущность и содержание физической культуры. Общекультурные и специфические функции физической культуры. Структурная характеристика: виды и разновидности спорта. Спорт высших достижений. Олимпизм и олимпийское

3. Основы техники выполнения упражнений общеукрепляющей направленности, базовых физических упражнений, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы*,* а также подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

**II.** *Уметь*: выполнять комплекс упражнений общеукрепляющей направленности, базовых физических упражнений, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы, специальных корригирующих упражнений и упражнений, направленных на укрепление отдельных мышечных групп.

Составлять упражнения индивидуальных и групповых комплексов утренней гигиенической гимнастики с учетом имеющихся показаний и противопоказаний.

**III.** Выполнить функциональные пробы по оценке физического развития и функционального состояния организма.

**Курс 2**

**I.** *Знать*:

1. Здоровый образ жизни – основа профессионального долголетия. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии. Факторы здоровья. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека. Составляющие здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния. Рациональное питание. Личная гигиена.

2. Естественно-научные основы физического воспитания и контроль физического состояния организма. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его взаимосвязь с окружающей средой. Системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, нервная, пищеварительная и др. Двигательный режим. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма. Классификация физических упражнений. Состояние и показатели тренированности.

3. Основы техники выполнения упражнений общеукрепляющей направленности, базовых физических упражнений, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы, базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах и направлений фитнеса.

**II.** *Уметь*:

выполнять комплекс упражнений общеукрепляющей направленности;

базовых физических упражнений, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы;

упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса;

упражнений узконаправленного характера, связанных с имеющимися заболеваниями;

Составлять комплексы упражнений для развития физических способностей и двигательных навыков, применяемых в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы (10-15 упр.) и проводить разминку (15-20 мин).

**III.** Выполнить функциональные пробы по оценке физического развития и функционального состояния организма

**Курс 3**

**I.** *Знать:*

1. Основы методики самостоятельных занятий. Задачи, формы самостоятельных занятий, методика их применения. Оптимальная интенсивность нагрузки по ЧСС. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Современные оздоровительные системы. Составление индивидуальных комплексов упражнений. Особенности занятий женщин.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП). Цель и задачи ППФП студентов. Структурные компоненты ППФП: виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. Методика подбора средств ППФП студентов. Организации и формы ППФП студентов. Профессиональные занятия и практические навыки по физической культуре.

3. Основы техники выполнения упражнений оздоровительной и рекреационной направленности, элементов игровых видов спорта, базовых двигательных действий, применяемых в современных оздоровительных системах и направлений фитнеса.

4. Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки в зависимости от специфики будущей профессии с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний.

**III.** *Уметь*: выполнять комплекс упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса.

Совершенствовать физические способности и двигательные навыки с помощью средств современных оздоровительных систем, направлений фитнеса и элементов видов спорта.

Составлять и проводить комплексы упражнений из арсенала ППФП с учетом состояния здоровья и имеющихся противопоказаний.

Составлять комплексы упражнений для формирования двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности.

**III.** Выполнить функциональные пробы по оценке физического развития и функционального состояния организма.

**Курс 4**

**I.** *Знать*:

1. Основы организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

2. Направления формирования профессионально важных физических способностей

**II.** *Уметь*: выполнять комплекс упражнений, применяемых в современных оздоровительных системах, игровых и циклических видов спорта и направлений фитнеса.

Совершенствовать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями для снижения умственного и психофизического напряжения в контексте будущей профессии.

Составлять комплексы упражнений для формирования двигательных возможностей с учетом оздоровительной и рекреационной направленности.

**III.** Выполнить функциональные пробы по оценке физического развития и функционального состояния организма.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ, **ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К ГРУППЕ ЛФК**

**И ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Аттестация студентов по учебной дисциплине «Физическая культура*»* осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

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

С целью обеспечения систематической работы студентов в течении семестра учебного года, проводится текущая аттестация с отметками «зачтено» либо «не зачтено» по результатам выполнения следующих критериев:

**для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к группе ЛФК:**

 - документ о прохождении курса ЛФК при учреждении здравоохранения;

 - оценки уровня теоретических знаний по заданной тематике;

**для обучающихся, освобожденных от учебных занятий по состоянию здоровья:**

 - оценки уровня теоретических знаний по заданной тематике.

Обучающиеся, освобожденные от учебных занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также занимающиеся в группах ЛФК при учреждениях здравоохранения, сдают зачет на кафедре на основании следующих нормативных требований:

* оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура»;
* оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений;
* написания рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
* умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие при занятиях физической культурой, осуществлять самоконтроль;
* включения студентов в научно-исследовательскую работу кафедры по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Обучающемуся на основании его заявления и по согласованию с преподавателем и заведующим кафедрой может быть разрешена досрочная сдача зачета по учебной дисциплине «Физическая культура».

**ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1. Правила безопасного поведения на занятиях физической культурой и спортом.

2. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

3. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.

4. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол и др.).

5. Меры безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

6. Меры безопасности при занятиях оздоровительной аэробикой.

7. Меры безопасности при занятиях в тренажерном зале.

8. Меры безопасности при занятиях настольным теннисом.

9. Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках.

10. Меры безопасности при занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол и др.).

11. Меры безопасности при занятиях в спортивном зале.

12. Причины спортивных травм.

13. Предупреждение спортивных травм.

14. Первая помощь при травмах на физкультурно-спортивных занятиях.

***ТЕМА 1***

1. Перечислите основные законодательные акты и нормативно-правовые документы по организации физического воспитания студентов и дайте их краткую характеристику.

2. Дать определение основных терминов и понятий по физическому воспитанию.

3. Назовите цель образовательного процесса по физическому воспитанию студентов.

4. Что должны знать студенты в результате изучения дисциплины «Физическая культура».

5. Что должны уметь студенты в результате изучения дисциплины «Физическая культура».

6. Краткая характеристика учебного процесса по физическому воспитанию.

7. Организация учебного процесса в основном учебном отделении.

8. Организация учебного процесса в подготовительном учебном отделении.

9. Организация учебного процесса в специальном учебном отделении.

10. Организация учебного процесса в спортивном учебном отделении.

11. Зачетные требования для студентов всех учебных отделений.

12. Каково содержание зачетных требований по физическому воспитанию в УВО?

13. Назовите и дайте характеристику основным формам спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в УВО.

14. Перечислить и дать характеристику основных форм занятий.

15. Обязанности и права студентов на занятиях физической культурой.

***ТЕМА 2***

1. Перечислить основные термины и понятия, связанные с физической культурой.

2. Структурная характеристика физической культуры: виды и разновидности.

3. Спорт. Спорт и спорт высших достижений.

4. Студенческий спорт.

5. Функции физической культуры, понятие, классификация.

6. Олимпизм и олимпийское движение.

7. Белорусские спортсмены на летних Олимпийских играх.

8. Белорусские спортсмены на зимних Олимпийских играх.

9. Современные тенденции развития спорта и туризма в Гомельской области.

10. Спортсмены Гомельской области: участники и призеры Олимпийских игр.

11. Назовите участников Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, обучавшихся в Гомельском государственном университете имени Ф. Скорины.

***ТЕМА 3***

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

4. Здоровый образ жизни студента.

5. Влияние окружающей среды на здоровье.

6. Наследственность и ее влияние на здоровье.

7. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

8. Самооценка собственного здоровья.

9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

10. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

11. Режим труда и отдыха.

12. Организация режима питания.

13. Организация двигательной активности.

14. Личная гигиена и закаливание.

15. Гигиенические основы закаливания.

16. Закаливание воздухом.

17. Закаливание солнцем.

18. Закаливание водой.

19. Профилактика вредных привычек.

20. Критерии эффективности ведения здорового образа жизни.

21. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

22. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

23. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

***ТЕМА 4***

1. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

2. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

3. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

4. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

5. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

6. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.

7. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.

8. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

9. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.

10. Система кровообращения. Ее основные составляющие.

11. Представление о сердечно-сосудистой системе.

12. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

13. Показатели деятельности дыхательной системы.

14. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

15. Внешнее и внутреннее дыхание.

16. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

17. Виды диагностики ее цели и задачи.

18. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом его содержание и периодичность.

19. Методы стандартов антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.

20. Самоконтроль его цели задачи и методы исследования.

21. Дневник самоконтроля.

22. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

23. Определение нагрузки по показаниям пульса жизненной емкости легких и частоте дыхания.

24. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии.

25. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

26. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

27. Оценка физической работоспособности по результатам 12 минутного теста в беге.

28. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

29. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

***ТЕМА 5***

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и paботоспособность.

2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

3. Формы самостоятельных занятий.

4. Содержание самостоятельных занятий.

5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

6. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.

7. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

8. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

9. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

11. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

12. ЧСС/ПАНО у лиц студенческого возраста.

13. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

14. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

15. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

16. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).

***ТЕМА 6***

1. Определение профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Цель профессионально-прикладной физической подготовки.

3. Задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Прикладные физические качества.

5. Форма профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

6. Формы ППФП используемые во внеучебное время.

7. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

8. Последствия напряженной умственной деятельности студентов в процессе обучения в сочетании с недостаточной двигательной активностью.

9. Наиболее целесообразные и доступные в применении циклические упражнения.

10. Акцентированное воспитание физических качеств в содержании учебных занятий. Объем специальных упражнений, развивающих одно или несколько качеств, и устанавливаются соответствующие учебные нормативы.

11. Спорт в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками.

12. Вспомогательные средства ППФП, обеспечивающие ее эффективность.

13. Общая физическая подготовка и задачи специальной подготовки к определенной профессии.

14. Компоненты, входящие в ППФП.

15. Факторы, определяющие содержание ППФП для конкретной специальности.

16. Упражнения наиболее актуальные в ППФП для офисных работников.

17. Средства ППФП.

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Физическая культура и спорт как аспект общечеловеческой культуры.
2. Организация физического воспитания в учреждении высшего образования.
3. Потребности в занятиях физической культурой и спортом у современной молодежи. Формирование мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом.
4. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
5. Классификация физических упражнений. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
7. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
8. Оздоровительная роль физических упражнений. Физиологическая характеристика утомления и восстановления организма.
9. Основы личной гигиены студента.
10. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. Сочетание труда и отдыха.
11. Влияние средств физической культуры на работоспособность студента и профилактику утомления.
12. Основные требования к организации здорового образа студента.
13. Питание как компонент здорового образа жизни.
14. Основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры.
15. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой.
16. Особенности физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика организации самостоятельных занятий.
17. Особенности физической культуры при заболеваниях дыхательной системы. Методика организации самостоятельных занятий.
18. Особенности физической культуры при сердечно-сосудистых заболеваниях. Методика организации самостоятельных занятий.
19. Особенности физической культуры при заболеваниях органов зрения. Методика организации самостоятельных занятий.
20. Особенности физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Методика организации самостоятельных занятий.
21. Особенности физической культуры при заболеваниях внутренних органов. Методика организации самостоятельных занятий.
22. Особенности физической культуры при ожирении.
23. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом уровня физической подготовленности и функционального состояния организма.
24. Йога и здоровье.
25. Оздоровительная гимнастика Пилатес.
26. Дозированная ходьба и оздоровительный бег.
27. Дыхание по К.П. Бутейко.
28. Гимнастика для зрительного анализатора.
29. Релаксационная гимнастика.
30. Скандинавская ходьба и ее влияние на организм.
31. Оздоровительная гимнастика Калланетика.
32. Стретчинг. Основные аспекты.
33. Борьба с вредными привычками (табакокурение, алкоголизм, наркомания и др.).
34. Основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры.
35. Современные Олимпийские игры.

**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).

В зависимости от тематики реферата, к нему могут быть оформлены

приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.

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

Предоставляется в распечатанном (в прозрачном скоросшивателе) и

электронном варианте.

*Требования к оформлению реферата*:

Гарнитура печатного шрифта “Times New Roman”, размер шрифта 14 пт, параметры страниц: верх, низ, слева и справа – 20 мм. Межстрочный интервал “одинарный”; абзац 15мм; без переносов.

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,

должность; место и год выполнения работы.

В *оглавлении* приводятся названия структурных компонентов реферата: введение, название пунктов и подпунктов основной части, заключение, список используемых источников с указанием страниц.

Нумерация страниц начинается с 3-ей страницы (обложка и оглавление не нумеруются). Расстояние между введением, пунктами основной части,

заключением и списком используемых источников одинаковое (1 интервал).

*Основная часть* в зависимости от содержания и логики изложения

материала делится на пункты и подпункты:

- введение – актуальность рассматриваемой в реферате проблемы;

- обзор литературы, [обязательная ссылка на литературу]

- цели и задачи исследований;

- методы исследования (при необходимости);

- результаты исследования;

- выводы;

- перспективы дальнейших исследований;

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в квадратных скобках:

- номер библиографической записи [7]. Например: 7. Я.Л. Коломинский

“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].

Список источников приводится в алфавитном порядке, 5-8 источников не старше 5 лет от написания реферата.

*Оформление иллюстраций* (рисунков, диаграмм, схем).

Количество иллюстраций должно быть достаточным для пояснения

излагаемого текста. Иллюстрации могут быть расположены как по тексту

издания (возможно ближе к соответствующим частям текста), так и в конце его.

Иллюстрации, за исключением иллюстраций приложений, следует нумеровать арабскими цифрами сквозной нумерацией. Если рисунок один, то он обозначается «Рисунок 1».

*Рисунок.*

Иллюстрации каждого приложения обозначают отдельной нумерацией

арабскими цифрами с добавлением перед цифрой обозначения приложения.

Например – Рисунок А.З.

Допускается нумеровать иллюстрации в пределах раздела. В этом случае номер иллюстрации состоит из номера раздела и порядкового номера

иллюстрации, разделенных точкой. Например – Рисунок 1.1.

При ссылках на иллюстрации следует писать «... в соответствии с

рисунком 2» при сквозной нумерации и «... в соответствии с рисунком 1.2» при нумерации в пределах раздела.

Иллюстрации, при необходимости, могут иметь наименование и

пояснительные данные (подрисуночный текст). Слово «Рисунок» и

наименование помещают после пояснительных данных. Подрисуночные

подписи должны быть лаконичными и простыми. Они выносятся на отдельную строку и выравниваются по центру, например:

Рисунок 1 – Детали прибора.

Рисунки отделяются от текста двойным интервалом. Шрифт

подрисуночных подписей – 14пунктов.

*Таблицы.*

Таблицы должны обязательно выполняться в программе Word. Они

набираются шрифтом не менее 13 пунктов непосредственно с основным

текстом. Исключение составляют объемные таблицы с альбомной ориентацией. Они сохраняются в отдельный файл (но подпись таблицы должна обязательно находиться после абзаца текста, в котором есть ссылка на таблицу).

На каждую таблицу должна быть ссылка в тексте с указанием номера

таблицы. Таблицу помещают под текстом, в котором впервые дана на нее

ссылка или на следующей странице. Нумерация может быть сквозная по всему тексту или в соответствии с разделами рукописи. В основном тексте реферата должны присутствовать только табличные подписи, оформленные следующим образом:

Таблица 1 – Заголовок (Название) таблицы.

*Приложения*.

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах, располагая приложения в порядке появления на них ссылок в тексте реферата.