

УДК 378.147

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА НА ЗАНЯТИЯХ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СТУДЕНТОВ 1 КУРСА В РАМКАХ НОВОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА**

**Хода Л.Д.**

*Технический институт, филиал ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет  
им. М.К. Аммосова, Нерюнгри, e-mail: lkhoda@yandex.ru*

Представлено содержание практических заданий на лекционно-семинарских занятиях дисциплины «Физическая культура». Проверочные работы позволяют провести итоговую оценку знаний по окончании темы. Экспресс-тестирование на лекционном занятии дает информацию текущего усвоения теоретического материала. Организация учебной деятельности с использованием элементов репродуктивной и парацентрической технологий способствует более прочному усвоению теоретических знаний

**Ключевые слова:** физическая культура, лекционно-семинарские занятия, практические задания, проверочная работа, парацентрическая технология

**PRACTICAL WORK IN THE CLASSROOM DISCIPLINE  
«PHYSICAL CULTURE» OF STUDENTS OF 1 COURSE IN THE FRAMEWORK OF  
THE NEW EDUCATIONAL STANDARD**

**Khoda L.D.**

*Technical Institute, branch of the North-East Federal University named after M.K. Ammosov, Neryungri,  
e-mail: lkhoda@yandex.ru*

The content of practical tasks in lectures and seminars of discipline «Physical culture». Test work allow to carry out a final evaluation at the end of the topic. Express testing at lectures gives information of the current assimilation of theoretical material. Organization of learning activities using elements of reproductive and pretentiously technology contributes to a more lasting learning of the theoretical knowledge

**Keywords:** physical culture, lectures and seminars, practical assignments, review work, percentagesa technology

Дисциплина «Физическая культура» включает лекционные и семинарские занятия для всех групп технического и естественно-гуманитарного направлений института. Содержание общекультурной компетенции дисциплины для всех групп – «владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

**Цель исследования.** Определить содержание практических заданий, являющихся мероприятиями текущего контроля для определения усвоения теоретического материала дисциплины «Физическая культура».

Тематическое содержание лекционного материала дисциплины основано на материалах учебника под редакцией В.И. Ильинича «Физическая культура студента и жизнь».

**Материалы и методы исследования**

Объем аудиторных занятий дисциплины составляет 72 часа, распределен в следующем объеме: в первом семестре 36 часов (1 з.е.), во втором семестре 36 часов (по 16 часов лекционных и семинарских занятий и 4 часа СРС (1 з.е.).

В 1 семестре изучаются темы: «Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» (6 часов), «Биологические и социально-биологические основы физической куль-

туры» (6 часов); «Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений» (6 часов).

Большая часть лекционных занятий проводится в лекционно-практической форме с использованием репродуктивной технологии обучения, включающей следующие виды деятельности студента: слушание материала, выполнение практических заданий, работу с методическими пособиями, наблюдение за изучаемыми объектами, выполнение практических действий (измерений) по инструкции, аннотирование статей журнала «Теория и методика физической культуры». В конце лекционного занятия для проверки усвоения представленного материала периодически проводится экспресс-тестирование (5 вопросов x 5 минут). Проверочные работы позволяют оценить пороговый (обязательный) уровень компетенции, оценить усвоенные знания [2].

Для реализации представленных видов и форм работы учебные занятия проводятся в лекционной аудитории, оснащенной ноутбуком, проектором, экраном с подключением к сети интернет. Для эффективного усвоения теоретического материала подготовлены презентационные материалы к лекциям «Физическое воспитание», сертифицирован программный продукт «Банк тестовых заданий» по учебному предмету «Физическая культура» для текущей аттестации студентов. Для выполнения проверочных работ разработаны методические рекомендации.

Подготовка студента к семинарским занятиям включала проработку лекционных вопросов к выступлению на семинарском занятии, составление конспекта, тезисов. На семинарско-практических

занятиях в первом семестре в рамках первой темы выполнялись следующие практические задания: составить график индивидуальной работоспособности в течение учебного дня; определить индивидуальные биологические ритмы на месяц, используя компьютерную программу; подобрать средства регулирования работоспособности в течение учебного дня, недели, семестра». Проверочной работой по окончании темы являлось задание – составить комплекс общеобразовательных упражнений для повышения работоспособности (10–12 упражнений). На одном из первых семинарских занятий был проведен круглый стол по теме «Выступления спортсменов на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро».

В рамках второй темы при изучении физиологических систем организма проводилось выполнение следующих заданий: определить индивидуальный показатель кистевой динамометрии; записать противопоказания к самомассажу, правила самомассажа, приемы; записать средства и методы мышечной релаксации; определить частоту сердечных сокращений (ЧСС) в положении сидя, стоя; определить индивидуальное артериальное давление (АД); определить показатель возбудимости ЦНС (ортостатическую пробу), сравнить полученные показатели с нормативными; определить показатели проб Руфье, Генчи и Штанге. Проверочными работами по окончании темы являлись задания: составить комплекс упражнений самомассажа на любую часть тела; записать последовательность действий при проведении релаксации мышц выбранной части тела.

В рамках третьей темы проводилось выполнение следующих заданий: определить зоны мощности физических упражнений (прыжок в длину с разбега, 1 партия игры в волейбол, 1 период игры в футбол, 1 период игры в баскетбол, 300 прыжков через нарты, 1 период в борьбе хапсагай); определить категорию своей будущей профессии и ее энергозатраты; определить собственные энергозатраты при различных видах двигательной нагрузки (в игре в волейбол из 3 партий (45 мин), 5 партий (1 час 15 мин) при ЧСС – 130 уд/мин; в игре в настольный теннис в течение 30 мин при ЧСС – 130 уд/мин; в беге в течении 10 минут при ЧСС – 125 уд/мин; в прыжках на скакалке в течение 1 мин при ЧСС – 135 уд/мин, ваши варианты); определить индивидуальный тип обмена; рассчитать общий показатель расхода энергии в дни, когда есть оздоровительно-тренировочные занятия и когда их нет. Проверочными работами по окончании темы являлись задания: провести расчет суточных энергозатрат на индивидуальный основной обмен по формуле Гарриса-Бенедикта; составить суточный рацион на день с оздоровительно-тренировочным занятием.

Критерии оценки проверочной работы: правильность выполнения задания, точность математических расчетов, правильность сделанных выводов, методическая грамотность в подборе физических упражнений, тестов и проб.

В каждом семестре студент выполняет 5 письменных проверочных работ на семинарских занятиях (при необходимости, они могут быть доработаны дома). Работа студента подвергается оценке в соот-

ветствии с разработанными критериями балльно-рейтинговой системы. Выполнение проверочных работ также должно соответствовать пороговому (обязательному) уровню формирования компетенции [1].

В начале семинарского занятия студентами освещается информация о проводимых спортивных форумах различного уровня. В конце семинарского занятия практикуется аналитическая работа с периодическими изданиями по тематике занятия [1, 2]. Основным журналом для работы студентов является журнал «Теория и практика физической культуры». Студент знакомится с содержанием журнала, проводит выбор статьи в соответствии с тематикой занятия и анализирует информацию, записывает в тетради аннотацию в объеме 3–5 предложений. Наиболее интересные статьи (3–4) по выбору преподавателя озвучиваются студентами на следующем лекционном занятии в рамках изучаемой темы.

### Результаты исследования и их обсуждение

Содержание дисциплины «Физическая культура» отражено в рабочей программе, представленной в виртуальной образовательной среде Moodle [2]. Информация о балльно-рейтинговой системе и оценка всех видов учебной работы доводится до сведения студентов преподавателем на первом занятии с подписью студентов в «листе ознакомления». Для наглядного информирования студентов о наборе баллов по итогам занятия, а также на этапах внутри семестровой аттестации студентам представляется ведомость в программе Excel с распределением дат и отчетных форм практических заданий. Такая форма визуальной информации позволяет преподавателю и студентам вести контроль набранных баллов и студентам корректировать свою учебную деятельность до наступления зачетной недели.

**Выводы и заключение.** Накопленный опыт показал, что для усвоения теоретического материала дисциплины «Физическая культура» и формирования общекультурной компетенции необходимы продуктивные виды деятельности студентов в рамках репродуктивной и парацентрической технологии.

### Список литературы

1. Хода Л.Д. Содержание учебной работы дисциплины «Физическая культура» студентов 1 курса гуманитарного направления в рамках нового образовательного стандарта высшего образования // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – №11. – С. 756–758.
2. Хода Л.Д. Текущая оценка формирования общекультурных компетенций в рамках дисциплины «Физическая культура» ФГОС направлений бакалавриата // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №1. – С. 51–53.