

федерация). – № 2017613826 дата гос. регистрации в Реестре программ для ЭВМ 03.04.2017. – 1 с.

5. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ. Расчет кинематических и динамических характеристик по прогибу грифа штанги в процессе выполнения тяжелоатлетических упражнений / Л.А. Хасин, С.Б. Бурьян (Российская федерация). – № 2018615517; дата гос. регистрации в Реестре программ для ЭВМ 08.05.2018. – 1 с.

6. Александров, А.В. Сопротивление материалов : учеб. для вузов / А.В. Александров, В.Д. Потапов, Б.П. Державин. – М. : Высшая школа, 2000. – 560 с.

REFERENCES

1. Khasin, L.A., Burjan, S.B. and Drozdov A.L. (2017), "The method of calculation of kinematic and dynamic characteristics of movements of a bar with use of mathematical modeling and algorithms Filtration", *Biomechanics of physical actions and biomechanical control in sport: Materials of the Vth All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Ministry of Sport of the Russian Federation; Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism; Moscow state academy of physical culture, pp. 187-193.

2. Khasin, L.A. (2013), "The biomechanical analysis of technology of performance of snatch by modern elite weightlifters with use of high-speed video filming and mathematical modeling", *Vestnik sportivnoy nauki*, No. 1, pp. 13-19.

3. Khasin, L.A. (2013), "Biomechanical analysis of weightlifter during classic jerk based on high-speed video recording and computer simulation", *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 100-104.

4. Khasin, L.A. and Burjan, S.B. (2017), *Certificate on the state registration of the computer program No. 2017613826*, "Calculation of kinematic and dynamic characteristics of the movement of the bar", Date of the state registration in the Register of the computer programs, April 03, 2017

5. Khasin, L.A. and Burjan, S.B. (2018), *Certificate on the state registration of the computer program No. 2018615517*, "Calculation of kinematic and dynamic characteristics for the post signature stamp deflection during performance of heavy athletics exercises", Date of the state registration in the Register of the computer programs, May 08, 2018.

6. Alexandrov, A.V., Potapov, V.D. and Derzhavin B.P. (2000), *Resistance of materials, textbook*, High school publishing house, Moscow.

Контактная информация: NIIT@mgafk.ru

Статья поступила в редакцию 21.01.2019

УДК 796.077.5

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» ВУЗОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ И СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

*Анна Александровна Худик, мастер спорта международного класса,
Валентина Степановна Близнаевская, доктор педагогических наук, профессор,
Сергей Валерьевич Худик, заслуженный тренер России,
Юлия Вячеславовна Тарасенко, мастер спорта международного класса,
Андрей Петрович Тарасенко, мастер спорта России,
Институт физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального
университета (ФГАОУ ВО СФУ), г. Красноярск*

Аннотация

В статье раскрывается актуальность сочетания занятий лыжным спортом и спортивным ориентированием в курсе дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вузов, желающих круглогодично заниматься на природе. Целью данного исследования стала разработка «фонда оценочных средств» для учебной программы такой комплексной специализации, которая основывается на новом федеральном государственном образовательном стандарте ФГОС ВО 3+-. В результате, представленный и апробированный «фонд оценочных средств» включает оптимальный набор контрольных тестов по общей физической подготовке из утвержденного комплекса ВФС

ГТО, а также спортивно-технические тесты контроля подготовки в избранных видах спорта, на основе проведенных дополнительных исследований тестирования подготовленности по кроссовым дисциплинам спортивного ориентирования.

Ключевые слова: учебная дисциплина «Физическая культура и спорт», лыжный спорт, спортивное ориентирование, Федеральный государственный образовательный стандарт, фонд оценочных средств.

FUND OF ESTIMATED MEANS OF DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORT" OF THE HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS SPECIALIZING IN SKI PREPARATION AND SPORTS ORIENTATION

Anna Aleksandrovna Hudik, the World Class Master of Sports,

Valentina Stepanovna Bliznevskaya, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Sergey Valeryevich Hudik, the honored trainer of Russia,

Yulia Vyacheslavovna Tarasenko, the World Class Master of Sports,

Andrey Petrovich Tarasenko, the Master of Sports of Russia,

Institute of Physical Culture, Sport and Tourism of Siberian Federal University, Krasnoyarsk

Annotation

In the article, the relevance is revealed on the combination of skiing and sports orientation occupations for "Physical culture and sport" for the students of higher education institutions, wishing to be engaged in the entire year-round outdoors. Development of "fund of estimated means" for the training program of such complex specialization, which is based on the new Federal State Educational Standard 3++ became an objective of this research. As a result, the presented and approved "fund of estimated means" includes an optimum set of control tests on the general physical training of the approved All-Russian RLD complex and also sports and technical tests of control of preparation in favorite sports, on the basis of the conducted additional researches of testing of readiness on cross disciplines of sports orientation.

Keywords: subject matter "Physical culture and sport", skiing, sports orientation, Federal State Educational Standard, fund of estimated means.

ВВЕДЕНИЕ

При выполнении обязательной программы занятий дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузах студентов более всего привлекают конкретные виды спорта. Свободный выбор физкультурно-спортивной деятельности ведет к созданию положительного эмоционального фона занятий, условий для реализации личностных интересов, способствует удовлетворению индивидуальных запросов студентов [5, 7, 10]. Это принципиально важно, так как проблема развития физической культуры и спорта в студенческой среде чрезвычайно актуальна и связана с сохранением и укреплением здоровья студентов – будущих специалистов и руководителей народного хозяйства РФ.

На 1 января 2019 г. всероссийский реестр насчитывает более ста видов спорта в Российской Федерации, имеющих общероссийские федерации (культивируются в более 50% субъектов РФ). Но далеко не каждый вид спорта может быть предложен студентам при обучении в вузе, все зависит от его материально-технической базы, природно-климатических условий, кадрового потенциала образовательного учреждения по конкретным видам спорта.

В данном исследовании для реализации учебного плана дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вузов предложена комплексная специализация, включающая лыжный спорт и спортивное ориентирование. Сочетание этих двух видов спорта позволяет круглогодично обеспечить проведение практических занятий курса дисциплины на природе. Такая программа занятий может быть качественно реализована при расположении спортивного объекта вуза в непосредственной близости от лесного массива. Это лыжные базы образовательных учреждений, где в бесснежный период обучения могут проводиться, в основном, занятия по спортивному ориентированию, на снежном этапе – лыжная подготовка. Практические занятия проводятся на естественной местности и для их

организации не нужно нарушать природный ландшафт, необходим лишь небольшой лыжный круг зимой и карта близлежащей к спортивному объекту местности. Сегодня более 60 субъектов РФ имеют региональные федерации спортивного ориентирования, которые могут оказать непосредственную помощь специалистами в подготовке картографического материала.

Лыжный спорт достаточно распространен в стране, включен во всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО [6, 9, 12]. Занятия лыжной подготовкой имеют несколько существенных преимуществ, от которых можно получить многогранную пользу [8]. Они проводятся в зимний период, что благосклонно сказывается на повышении иммунитета организма, так как пребывание в движении на холодном свежем воздухе заставляет организм адаптироваться к условиям внешней среды, и способствует закаливанию тела занимающегося. Как физическое упражнение, лыжная нагрузка является хорошей тренировкой для сердечно-сосудистой системы человека, при выполнении значительно усиливающая кровообращение. Регулярные занятия лыжным спортом позволяют укрепить и увеличить в объеме сердечную мышцу, что оказывает положительное воздействие на весь организм в целом. Регулярные занятия способствуют и постепенному «прорастиванию» капилляров кровеносной системы, стабилизируют артериальное давление, многочисленные мышечные сокращения улучшают общий кровоток и облегчают работу сердца. При усилении легочной вентиляции и газообмена в организме повышается количество кислорода, которое попадает в организм, что становится хорошей профилактикой многих заболеваний дыхательных путей, а также вирусных инфекций [3].

Занятия спортивным ориентированием, дополнительно к преимуществам их проведения также на природе, создают предпосылки для развития индивидуальности человека, так как методы работы для достижения цели в ориентировании позволяют проявить свой индивидуальный стиль и индивидуальные особенности. Это касается как физической, так и мыслительной деятельности занимающихся. Специалисты в области спортивного ориентирования единодушно заявляют о нем, как о средстве социально-экологического воспитания человека. Он привлекает любителей спорта творческим характером и темпераментностью. Работа с картой и параллельное наблюдение за местностью ведут к приобретению новых знаний топографии, развитию памяти, концентрации внимания, совершенствованию навыков восприятия и представления, формированию чувства расстояния, чувства скорости, ощущения себя в пространстве [1, 2].

Таким образом, в результате сочетания занятий лыжной подготовкой и спортивным ориентированием знания, полученные при изучении техники лыжных ходов, основ ориентирования на местности, и те навыки, которые будут приобретены в результате практической деятельности, окажут неоценимую услугу молодым людям на их дальнейшем жизненном пути.

Учебная программа дисциплины «физическая культура и спорт» наряду с практическим разделом включает и контрольный, позволяющий в тестовом режиме периодически оценивать динамику результатов реализации практического раздела дисциплины. Целью данного исследования стала разработка оптимального комплекса тестовых упражнений для контрольного раздела учебного плана дисциплины «физическая культура и спорт» для студентов вузов, предусматривающего сочетание занятий лыжным спортом и кроссовыми дисциплинами спортивного ориентирования.

МЕТОДИКА И РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) 1-го поколения (шифр 022300) был разработан в 1995г. на основе анализа факторов формирования физически здоровой личности Министерством высшего образования.

Основными задачами дисциплины «Физическая культура» стали:

- организация среды физической активности и специфического обучающего воспитательного процесса;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, самоопределение в сфере физической культуры и спорта;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

За период более двух десятилетий этот стандарт неоднократно претерпевал изменения [4]. Так, с 19 сентября 2017 г. для бакалавриата утвержден ФГОС ВО 3++ (шифр 49.03.01), на котором основан действующий учебный план [11]. Он соответствует общей трудоемкости дисциплины в 400 академических часов (72 академических часа – физическая культура и спорт + 328 академических часов – прикладная физическая культура и спорт). В таблице 1 приведено общее распределение учебных часов дисциплины «физическая культура» за весь курс, который реализуется на протяжении шести семестров (три учебных года).

Таблица 1 – Распределение учебных часов общего курса дисциплин «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура и спорт»

Разделы дисциплины	Семестры					
	1	2	3	4	5	6
Практический раздел						
Методико-практические занятия (66 ч)	16	14	12	12	6	6
Учебно-тренировочные занятия (256 ч)	38	42	42	44	44	46
Всего 322 часа:	54	56	54	56	50	52
Теоретический раздел						
Всего 24 часа:	4	4	4	4	4	4
Контрольный раздел						
Всего 54 часа:	10	8	10	8	10	8
Итого 400 учебных часов за курс:	68	68	68	68	64	64

Учебный план регламентирует объемы практических занятий разной направленности, небольшую образовательную программу и итоговую часть в форме проведения тестов и контрольных упражнений. В итоге студент должен:

Знать: теоретические и методические основы техники избранных видов спорта, общие основы теории физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать разные виды физических упражнений и тренировочные средства видов спорта для профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования, поддержания здорового стиля жизни.

Владеть: методами применения средств физической культуры для укрепления индивидуального здоровья.

Цикл практических учебных занятий как процесс предусматривает освоение правильной техники лыжных ходов разными стилями, освоение основных приемов техники ориентирования на местности, а также постепенное повышение функциональных нагрузок, решающих задачи развития специальных физических качеств для лыжного спорта и спортивного ориентирования на базе принципов системности, преемственности и вариативности. Он должен быть методически правильно построенным и увлекательным для всех студентов, которых сегодня больше привлекают педагоги с высокой квалификацией в конкретных видах спорта.

Практический раздел учебного плана имеет два подраздела – методико-практический и учебно-тренировочный. Первый необходим для освоения техники любого вида спорта и своевременной ее коррекции, второй – для формирования навыка выполнения соревновательного упражнения избранного вида спорта и доведения движений в нем до

автоматизма.

Так как термин «методика» означает совокупность способов целесообразного проведения какой-либо работы, определенную последовательность действий, приводящих к решению поставленной педагогической задачи, то методико-практические занятия должны проводиться, в основном, на начальных стадиях освоения техники лыжных ходов и техники ориентирования на местности. В дальнейшем, в рамках этого подраздела, педагогу необходимо корректировать технику двигательных и технических действий студентов для повышения их эффективности. В последующем освоенная техника формируется в навык, который совершенствуется большим объемом учебно-тренировочных занятий. Таким образом, в результате выполнения данного практического раздела студенты должны овладеть техникой ориентирования на местности пользуясь спортивной картой, а также техникой лыжных ходов на лыжных трассах разной пересеченности и градации (подготовленной под классический или коньковый стиль лыжных ходов).

Итогом учебного процесса реализации студентами практического раздела курса является оценка уровня общей физической и спортивно-технической подготовленности. В действующем ФГОС ВО 3++ комплекс таких контрольных нормативов носит название «фонд оценочных средств». Общий объем контрольных упражнений этого фонда в представленной программе за весь курс обучения составляет 54 ч.

Для определения уровня общей физической подготовленности студентов необходимо использовать тесты, отражающие жизненно необходимые физические качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость. Это врожденные морфофункциональные данные человека, позволяющие проявлять физическую активность в разнообразной двигательной деятельности. В течении жизни их можно и нужно развивать. Для этого анализу был подвергнут утвержденный комплекс ВФСК ГТО 6 ступени, предназначенный для возраста 18-29 лет, и выделены упражнения, которые гармонично впишутся в общую программу реализации дисциплины в представленном учебном плане (Таблица 2, п.п. 1-5).

Таблица 2 – Распределение учебных часов контрольного раздела курса дисциплины «Физическая культура» для студентов, специализирующихся на лыжной подготовке и спортивном ориентировании

Оценочные средства для промежуточной аттестации		Семестры					
		1	2	3	4	5	6
1.	Бег на дистанции 100 м (с)		2		2		2
2.	Бег на дистанции 2 км – Д, 3 км – Ю (мин.с)		2		2		2
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (см)	2		2		2	
4.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу – Д, подтягивание из виса на высокой перекладине – Ю (кол-во раз)	2		2		2	
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	2		2		2	
6.	Бег на лыжах 3 км – Д, 5 км – Ю (мин.с)	2		2		2	
7.	Кросс с ориентированием 3-3,2 км, 6 КП – Д; 3,5-3,8 км, 8 КП – Ю (мин.с. на 1 км)		2		2		2
8.	Теоретическое тестирование (% правильных ответов)	2	2	2	2	2	2
Всего 54 часа:		10	8	10	8	10	8

Это: тест, оценивающий быстроту, – бег 100 м; выносливость – бег 2000 и 3000 м; динамическую силу мышц ног – прыжок в длину с места; тестирование силы рук для юношей – подтягивание из виса на высокой перекладине, а для девушек – сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу; тест из комплекса общей физической подготовленности, оценивающий гибкость, – наклон вперед, стоя, ноги вместе, выпрямлены, выполняемый на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20–25 см. Сдачу этих тестов достаточно просто организовать на спортивном объекте проведения занятий – лыжной базе.

А вот спортивно-техническая подготовленность должна тестироваться выполнением соревновательных упражнений в избранных видах спорта, в данном случае это

дистанции по лыжным гонкам и кроссовому ориентированию. Что касается лыжного спорта, то за основу тоже взяты нормативы комплекса ГТО. Так результаты на 5, 4 и 3 балла соответствуют результатам на золотой, серебряный и бронзовый значки этого комплекса для категории молодежи 18-25 лет (таблицы 3, 4, п. 6).

Таблица 3 – Фонд оценочных средств дисциплины «физическая культура» для студентов, специализирующихся на лыжной подготовке и спортивном ориентировании

№	Оценочные средства	Семестр	Оценочные баллы				
			5	4	3	2	1
1	Бег на дистанции 100 м (с)	2, 4, 6	13,5	14,8	15,1	15,7	16,2
2	Бег на дистанции 3 км (мин.с)	2, 4, 6	12.30	13.30	14.00	14.30	15.00
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (см)	1, 3, 5	240	230	215	190	170
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1, 3, 5	13	10	9	6	3
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	1, 3, 5	+ 13	+ 7	+ 6	+ 3	0
6	Бег на лыжах 5 км (мин.с)	1, 3, 5	23.30	25.30	26.30	28.00	Без учета времени
7	Кросс с ориентированием 3,5–3,8 км, 8 КП (мин.с. на 1 км)	2	7.30×K	7.50×K	8.10×K	8.30×K	
		4	7.20×K	7.40×K	8.00×K	8.20×K	
		6	7.00×K	7.20×K	7.40×K	8.00×K	
8	Теоретическое тестирование (% правильных ответов)	1, 2, 3, 4, 5, 6	60	55	50	45	40

Обозначение: К – коэффициент-поправка на погодные условия. К=1 при отсутствии осадков, мороза, ветра, гололеда и т. п. В остальных случаях преподавателем устанавливается К > 1 для конкретных погодных условий

Таблица 4 – Фонд оценочных средств дисциплины «физическая культура» для студентов, специализирующихся на лыжной подготовке и спортивном ориентировании

№	Оценочные средства	Семестр	Оценочные баллы				
			5	4	3	2	1
1	Бег на дистанции 100 м (с)	2, 4, 6	16,5	17,0	17,5	17,9	18,7
2	Бег на дистанции 2 км (мин.с)	2, 4, 6	10.30	11.15	11.35	11.50	12.15
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами (см)	1, 3, 5	195	180	170	150	130
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	1, 3, 5	14	12	10	6	3
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	1, 3, 5	+ 16	+ 11	+ 8	+ 5	+ 2
6	Бег на лыжах 3 км (мин.с)	1, 3, 5	18.00	19.30	20.20	21.10	Без учета времени
7	Кросс с ориентированием 3-3,2 км, 6 КП (мин.с. на 1 км)	2	8.00×K	8.20×K	8.40×K	9.00×K	
		4	7.50×K	8.10×K	8.30×K	8.50×K	
		6	7.40×K	8.00×K	8.20×K	8.40×K	
8	Теоретическое тестирование (% правильных ответов)	1, 2, 3, 4, 5, 6	60	55	50	45	40

Обозначение: К – коэффициент-поправка на погодные условия. К=1 при отсутствии осадков, мороза, ветра, гололеда и т. п. В остальных случаях преподавателем устанавливается К > 1 для конкретных погодных условий

Сдача контрольного норматива студентами по лыжному спорту аналогична утвержденным правилам сдачи нормативов ГТО, где можно использовать все многообразие ходов лыжного спорта. Поэтому бег на лыжах можно проводить свободным стилем на дистанциях, подготовленных преимущественно на местности со слабо – и среднепересеченным рельефом на закрытой от ветра местности. Это означает, что студенты могут использовать как классический стиль лыжных ходов, так и коньковый, применять их произвольно на протяжении всей контрольной дистанции. Сдача контрольного норматива может быть организована в форме индивидуального старта, или одновременного (масс-старт).

Для тестирования специальной подготовленности в кроссовых дисциплинах спортивного ориентирования студентам предлагаются разные контрольные дистанции по ориентированию в конце каждого весеннего семестра. При этом параметры дистанций по

прямой варьируются у юношей в диапазоне 3,5–3,8 км (таблица 3, п. 7), у девушек 3,0–3,2 км (таблица 4, п. 7). Контрольные пункты (КП) дистанций устанавливаются исходя из возможностей местности и конкретных погодных условий. Задача студентов заключается в постепенном повышении скорости продвижения по дистанции, технически безошибочно реализовывая выбранный индивидуальный маршрут между контрольными пунктами. В тесте оценивается средняя скорость по дистанции (мин.с на 1 км дистанции по прямой).

С целью определения показателей средней скорости для студентов на разных курсах обучения по пятибалльной системе в течение трех лет проводились исследования средней скорости на одном километре дистанции кроссового ориентирования студентов специализации «Спортивное ориентирование» Сибирского федерального университета разных курсов. Контроль скорости проводился с помощью электронной системы контроля прохождения дистанции, которая практически повсеместно применяется на соревнованиях по спортивному ориентированию разного уровня, в том числе массовых мероприятиях с количеством участников до 500 человек. Кроме этого, были проанализированы аналогичные показатели скорости по сплит-таймам результатов соревнований регионального уровня среди групп начальной подготовки, спортивной специализации и спортивного совершенствования учебно-спортивных организаций Красноярского края. В результате, были определены средние скорости для дистанций по среднeperесеченной местности при отсутствии осадков по пятибалльной системе (таблицы 3, 4).

Но итоговая средняя скорость студентов по дистанции может быть снижена для определения оценочной скорости за счет поправочного коэффициента на реальные погодные условия, который определяется педагогом при подготовке контрольных дистанций на местности. Дистанции должны быть спланированы таким образом, чтобы студенты применили приобретенные навыки ориентирования на местности, читая карту в движении с использованием различных ориентиров. Сдача контрольного норматива должна быть организована только в форме индивидуального старта со стартовым интервалом не менее 1 мин.

Контрольное тестирование общей физической и спортивно-технической подготовленности должно проводиться в каждом учебном году, так как необходимо не только для выявления уровня подготовленности студентов, но и для определения динамики их физического развития за период обучения. Перед выполнением любого из тестов необходима предварительная подготовка в форме разминочной части занятия, а после завершения тестирования – активная заминка, поэтому для организации и проведения каждого тестирования в учебном плане должно отводиться отдельное учебное занятие (таблица 2).

Для реализации учебной программы важна и общеобразовательная теоретическая часть данной дисциплины, хотя она значительно ограничена по времени, отводимого на общее освоение дисциплины «физическая культура и спорт» – не более 6% (таблица 2). Тем не менее, по мере формирования личности складывается и индивидуальное видение необходимой физической активности. Задача вузовских преподавателей физической культуры – помочь правильно и объективно сформировать у студентов комплекс ценностных установок на поддержание своего физического здоровья. При этом не стоит забывать, что любое знание из области физической культуры в конечном итоге необходимо для усиления мотивации и формирования потребности в регулярных физических нагрузках. Главная цель дисциплины – это сама двигательная деятельность, поэтому никакие электронные курсы не должны превалировать в учебной программе дисциплины «физическая культура и спорт» в вузе.

Теоретический раздел (таблица 5) должен охватывать ту часть гуманитарного образования, которая на основе систематизированного знания формирует отношение личности к своей физической культуре. Таким образом целями изучения теоретического раздела становятся:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности, подготовке к профессиональной деятельности;

- представление о биологических, педагогических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
- формирование знаний о истории развития и основах методики физической и технической подготовки в избранных видах спорта.

Таблица 5 – Тематика и распределение учебных часов теоретического раздела курса дисциплины «Физическая культура» для студентов, специализирующихся на лыжной подготовке и спортивном ориентировании

Темы лекционного курса		Семестры					
		1	2	3	4	5	6
1.	История развития, особенности занятий избранными видами спорта (<i>лыжный спорт</i>)	2					
2.	История развития, особенности занятий избранными видами спорта (<i>спортивное ориентирование</i>)	2					
3-4.	Физиологические закономерности функционирования отдельных органов и систем организма и влияние на них физической активности		4				
5.	Основы здорового образа жизни студентов и роль физической культуры в его обеспечении, пагубное влияние на организм допинговых веществ			2			
6.	Роль дисциплины «Физическая культура» при формировании общей культуры человека			2			
7.	Применение средств физической культуры для снятия и предупреждения утомления, повышения работоспособности				2		
8.	Гигиенические требования в процессе занятий физическими упражнениями				2		
9.	Студенческий спорт и его организационные особенности					2	
10.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями					2	
11.	Формы контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом						2
12.	Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста						2
Всего 24 часа:		4	4	4	4	4	4

Так как объем теоретического раздела данной дисциплины в рамках учебной программы небольшой, для повышения индивидуального образовательного уровня в области физической культуры можно порекомендовать студентам самостоятельно изучить некоторые темы, вне учебной программы. Вопросы для контрольного тестирования могут быть составлены преподавателем произвольно.

ВЫВОДЫ

Сочетание в выполнении учебного плана дисциплины «физическая культура и спорт» для вузов занятий по двум видам спорта – лыжным гонкам и спортивному ориентированию – позволяет расширить диапазон реализации интересов студентами, желающими круглогодично заниматься на улице. Представленный учебный план за весь период занятий способствует формированию необходимого уровня мастерства в этих видах спорта, который позволит студентам в будущем при желании полноценно принимать участие в спортивно-массовых мероприятиях по этим видам спорта.

Оценка подготовленности на основе разработанного «фонда оценочных средств» выявляет уровень развития кондиционных и координационных способностей, оценивает качества технической и тактической подготовленности. На основе результатов тестирования можно оценить преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий, а также стимулировать студентов к дальнейшему улучшению своего физического состояния. При этом контрольный раздел не должен превращаться в

выполнение нормативов любой ценой.

Зачастую студенты не усматривают связи физического воспитания со становлением личности будущего специалиста, недооценивают роль дисциплины «физическая культура и спорт» в процессе профессиональной подготовки, следствием чего является отсутствие мотивации к серьезному отношению к предмету. Поэтому преподавателям этой дисциплины необходимо усиливать педагогическое воздействие на студентов освоением и теоретического раздела курса, что может помочь им грамотно строить свою индивидуальную физкультурно-оздоровительную деятельность в будущем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Блиневская, В.С. Спортивное ориентирование летом и зимой : учеб. пособие / В.С. Блиневская, А.Ю. Блиневский, В.Н. Юдаков. – Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2001. – 94 с.
2. Блиневская, В.С. Оздоровительно-развивающая роль занятий спортивным ориентированием в студенческой среде / В.С. Блиневская // Вестник Томского государственного университета. – 2006. – № 292. – С. 178-183.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.М. Бутин. – М. : Академия, 2000. – 368 с.
4. Виноградов, Г.П. Форсайт образовательных стандартов по физической культуре / Г.П. Виноградов, В.И. Григорьев, И.Г. Виноградов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 39-43.
5. Коваленко, В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В.А. Коваленко // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М. : Полиграф-сервис, 2002. – С. 43-66.
6. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 // URL : <http://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения: 01.01.2019).
7. К вопросу о формировании ценностей физической культуры у студентов вуза в рамках реализации элективной дисциплины «прикладная физическая культура и спорт» / Л.Ю. Павлютина, М.Ю. Славнова, Т.И. Крылова, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 173-177.
8. Смирнов, Г.А. Лыжи в физической культуре человека второго лыжного столетия / Г.А. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 1. – С. 2.
9. Соколова, И.В. Всероссийский мониторинг выполнения норм ВФСК ГТО на золотой знак отличия / И.В. Соколова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 3. – С. 2-5.
10. Уткин, В.И. Спортивно-ориентированная направленность в системе физического воспитания студентов / В.И. Уткин, Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 53-58.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (бакалавриат) // URL : http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301_B_3_30102017.pdf (дата обращения: 15.10.2018).
12. Филимонова, С.И. ВФСК ГТО в пространстве физической культуры и спорта / С.И. Филимонова, И.А. Сабирова, Т.С. Гришина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 99-101.

REFERENCES

1. Bliznevskaya, V.S., Bliznevsky, A.Yu. and Yudakov, V.N. (2001), *Orienteering in summer and winter: textbook*, PPC, Krasnoyarsk.
2. Bliznevskaya, V.S. (2006), "Health-improving and developmental role of orienteering in the student environment", *Bulletin of Tomsk state University*, No. 292, pp. 178-183.
3. Butin, I.M. (2000), *Ski sports: textbook for students of higher educational pedagogical institutions*, Academy, Moscow.
4. Vinogradov, G.P., Grigoriev, V.I. and Vinogradov, I.G. (2017), "Foresight of educational standards on physical culture", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (148), pp. 39-43.
5. Kovalenko, V.A. (2002), "Physical culture in ensuring health and professional psychophysical readiness of students", *Physical culture and sport in the Russian Federation (student sport)*, Polygraph-

service, Moscow, pp. 43-66.

6. Russian Federation government (2014), *On establishment of Regulations for the All-Russian physical culture training program "Ready for Labor and Defense" (GTO)*, No. 540, available at: <http://base.garant.ru/70675222/>.

7. Pavlyutina, L.Yu., Slavnova, M.Yu., Krylova, T.I., Lyalikova, N.N. and Marahovskaya, O.V. (2018), "On the physical culture values formation among university students in the process of implementation of "Applied Physical Culture and Sport" elective discipline", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (166), pp. 173-177.

8. Smirnov, G.A. (1995), "Skiing in the physical culture of the second ski century", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 2.

9. Sokolova, I.V. (2018), "All-Russian monitoring of compliance with the standards of GTO All-Russian Physical Culture Training Program TRP Golden Badge", *Physical education: education, training*, No. 3, pp. 2-5.

10. Utkin, V.I., Revenko, E.M. and Salnikov, V.A. (2010), "Sport-oriented tendency in the students' physical education system", *Physical education: education, training*, No. 5, pp. 53-58.

11. Federal state educational standard of higher education in the area 49.03.01 Physical Education (Bachelor) (2018), available at: http://fgosvo.ru/uploadfiles/FGOS%20VO%203++/Bak/490301_B_3_30102017.pdf (accessed 15.10.2018).

12. Filimonova, S.I., Sabirova, I.A. and Grishina, T.S. (2017), "GTO All-Russian Physical Culture Training Program in the sphere of physical culture and sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 99-101.

Контактная информация: bliznevsky58@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.01.2019

УДК 371.71

ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Константин Васильевич Чедов, кандидат педагогических наук, доцент
Пермский государственный национальный исследовательский университет
(ФГБОУ ВО ПГНИУ)

Аннотация

Автором выявлены и обоснованы факторы, обуславливающие отношение обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих людей, их образ жизни и здоровьеориентированное поведение. Факторы, влияющие на формирование культуры здоровья личности, автором разделены на две группы: средовые и личностные. В группе средовых факторов выделены социально-средовые и культурно-средовые, а в группе личностных – наследственные, морфофункциональные когнитивные и деятельностные.

Ключевые слова: факторы, культура здоровья, обучающиеся.

FACTORS CAUSING FORMATION OF CULTURE OF HEALTH OF THE PERSONALITY

Konstantin Vasilyevich Chedov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Perm State University

Annotation

The author has identified and justified the factors that determine the attitude of students towards their own health and the health of surrounding people, their way of life and health-oriented behavior. Factors that affect the formation of a culture of personal health, the author is divided into two groups: environmental and personal. In the group of the environmental factors there are socio-environmental and cultural-environmental factors identified, and in the group of the personal factors there are hereditary, morphofunctional cognitive and activity-based ones.

Keywords: factors, culture of health, students.