

ные различия в показателях готовности к саморазвитию физической культуры, результатах физической подготовленности, работоспособности, уровне здоровья, соотношении процента заболеваемости, состоянии психических качеств и успеваемости между экспериментальной и контрольной группами юношей и девушек. Данные подтверждают гипотезу о положительном влиянии экспериментальной методики и позволяют сделать заключение о возможности ее применения с целью совершенствования процесса адаптации студентов к условиям учебной деятельности в вузе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Андриюченко Л. Б., и др. Технология организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»: Монография /Л. Б. Андриюченко, И. В. Лосева, Е. Н. Остроумова, М.: Изд-во РГАУ – МСХА имени К. А. Тимирязева. 2009 212 с.
2. Александрова О. А. Образование: доступность или качество - последствия выбора // Знание. Понимание. Умение.-2005.-№ 2. – 85 с.
3. Вовк В. М Теоретическая модель обеспечения преемственности физического воспитания личности старшеклассника, студента / В. М. Вовк // Физическое воспитание студентов : науч. журнал – 2011. – № 6. – 176 с.
4. Вольхин С. Н. Стандарты высшего профессионального образования в Польше / С. Н. Вольхин // Высшее образование сегодня. - 2005. - N11. - С. 22-24.
5. Динаев Б. П. Физическое воспитание как фактор социализации личности старшеклассника. Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 2005 – 174 с.
6. Закон об образовании Российской Федерации» от 17 января 2012 г edu.gov.ru>Закон об образовании 2012.
7. Исполотова Т. В., Кирсанова А. И. Профессиональные стандарты национальных квалификаций в проекте макета ГОС третьего поколения// Электронный периодический Журнал "Компьютерные учебные программы и инновации" N9' 2007г
8. Клестина В. Е. Профессиональная ориентация гуманитарной подготовки студентов высшей школы: [место гуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственных стандартах высшего профессионального образования] / В. Е. Клестина // Совет ректоров. - 2008. - N 10. - С. 46-50.
9. Николаенко А. В. Образовательная область "Физическая культура" // Интернет-журнал "Эйдос". - 2000. - 11 мая. <http://www.eidos.ru/journal/2000/0511-02.htm>. - В надзаг: Центр дистанционного образования "Эйдос", e-mail: list@eidos.ru.
10. Стафеева А. В., Хохрякова Ю. Ф. Проблемы и перспективы развития системы непрерывного физкультурного образования в Забайкальском крае Инициативы Научный и общественно-просветительский журнал «Инициативы XXI века» № 3 – 2010
11. Филиппов В. М. Модернизация российского образования – М, 2003, - 137 с.

УДК 378.091.214:796(476)

### **СТРУКТУРА, КАЧЕСТВЕННЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», РЕАЛИЗУЮЩАЯ ФГОС З+**

**Руссу О. Н.<sup>1</sup>, Докучаева Л. И.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>–Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

<sup>2</sup>–Российский государственный аграрный университет Московская сельскохозяйственная академия имени К.А. Тимирязева.

г. Москва, Россия

Рабочая программа «Прикладная физическая культура» входит в состав учебно-методического комплекса дисциплины (УМКД). Разработка её ведется в соответствии с требованиями ФГОС-3 и основной образовательной программы вуза по соответствующему направлению подготовки (специальности) ВПО.

В августе 2014 г. был утвержден приказ Минобрнауки России от №953 от 07.08.2014 о переходе на ФГОС 3+. Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» в ФГОС 3+ вызвала множество вопросов у специалистов по физической культуре. Например, «Как разделить единую дисциплину, рассчитанную на четыре года подготовки бакалавров, на блоки «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» и «Что преподавать в этих блоках?».

Программа бакалавриата ФГОС 3+ формируется в зависимости от видов учебной деятельности и требований к результатам освоения образовательной программы и представлена двумя программами:

– ориентированной на научно-исследовательский и (или) педагогический вид (виды) профессиональной деятельности как основной (основные) (далее – программа академического бакалавриата);

– ориентированной на практико-ориентированный, прикладной вид (виды) профессиональной деятельности как основной (основные) (далее – программа прикладного бакалавриата) [2].

Теоретический анализ ФГОС 3+ по дисциплине «Физической культуре и спорт» по подготовке бакалавров в РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева показал следующее.

1. Дисциплины (модули) по «Физической культуре и спорту» реализуются в рамках базовой части Блока 1.

2. В рамках базовой части Блока 1 программы бакалавриата должны быть реализованы дисциплины (модули) «Физическая культура и спорт» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в форме теоретического обучения (лекции, семинары, методические занятия).

3. «Прикладная физическая культура» в объеме не менее 328 академических часов в форме практического обучения (учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта, современным двигательным системам). Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

4. Дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура» реализуются для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в форме теоретического (лекции, семинары, методические занятия) и практического обучения (учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта, не противоречащим принципам адаптивной физической культуры и оздоровительным технологиям).

5. Самостоятельная работа студента реализуется в форме подготовки докладов, презентаций и выступлений на конференции по физической культуре.

Учитывая положительный опыт организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», который реализован в рамках ФГОС и основан на эффективных организационных и дидактических технологиях (проблемно-модульной, спортивной (соревновательно ориентированной), оздоровительной и системе оценки успешности освоения дисциплины и сформированности компетенций) нами разработана модель рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» [3].

Цель работы: разработать рабочую программу «Прикладная физическая культура» дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» на основе компетентностного подхода реализующую требования ФГОС 3+.

Структура нашей рабочей программы «Прикладная физическая культура» состоит из десяти взаимосвязанных разделов (Табл. 1). Мы ориентировали её на реализацию ФГОС 3+.

Целью освоения «Прикладной физической культуры» в вузе является формирование физической культуры студента, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

Таблица 1 – Структура рабочей программы

СОДЕРЖАНИЕ		С
	АННОТАЦИЯ	
1.	ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	
3.	КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
4.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
4.1.	Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестра (модулям)	
4.2.	Содержание дисциплины	
5.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
6.	ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И	

	ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
6.1.	Оценочные средства текущего контроля успеваемости и сформированности компетенции	
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.	
7.1.	Программное обеспечение и Интернет-ресурсы	
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	
9.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
9.1.	Виды и формы отработки пропущенных занятий	
10.	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	

Для реализации цели были сформированы следующие задачи:

1. Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

2. Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

3. Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

4. Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

5. Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы (ООП): Б.1. Б. 18.

На основе современных достижений по теории и методике физического воспитания «Прикладная физическая культура» представлена двумя взаимосвязанными компонентами:

1. *Обязательный*, обеспечивающий формирование *базовой физической культуры студента*. Развивает высокий уровень готовности студентов (положительная мотивация, знания, умения, навыки и самооценка) к развитию в сфере массовой физической культуры, гармоничное развитие функциональных систем организма, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) средствами общей физической подготовки.

2. *Вариативный*, обеспечивающий формирование:  
– *спортивной культуры студента* (раскрывает потенциальные физические и психические способности человека и формирует высокий уровень готовности студентов к участию в соревновательной деятельности и подготовке к ней, направлена на достижение наивысших спортивных резуль-

татов на основе применения высокоэффективных спортивных технологий при занятиях баскетболом, волейболом, футболом, бадминтоном, гандболом, настольным теннисом, плаванием, спортивными единоборствами, пауэрлифтингом, гиревым спортом, лыжными гонками);

– *оздоровительной физической культуры студента* (формирует высокий уровень готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья к управлению своим здоровьем на основе применения современных диагностических средств и оздоровительных технологий, направленных для восстановления функциональных нарушений, реабилитацию после перенесенных заболеваний и профилактику заболеваний, в первую очередь, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, миопии и нервных заболеваний);

– *профессионально-прикладной физической культуры студента* (целенаправленно развивает комплекс индивидуально-психологических свойств личности (волевую активность, целеустремленность, способность оперативно принимать решения и т.д.) и социально-психологических качеств личности (коммуникабельность, умение работать в коллективе и т.д.), профессионально необходимых физических способностей для высокопроизводительного труда специалистов по направлению подготовки «Гидрометеорология» профиль «Метеорология» и службе в Вооруженных силах Российской Федерации на основе комплексных видов спорта, таких как триатлон, зимний и летний полиатлон, перетягивание каната, спортивное ориентирование и спортивный туризм;

– *рекреационной физической культуры* (формирует у студентов потребность к активному отдыху и довосстановлению физиологически необходимого объема двигательной нагрузки (6 часов в неделю) после обычных видов умственного и физического труда средствами ходьбы, бега, катания на велосипеде, коньках, лыжах, роликах, занятий аэробикой, аквааэробикой, танцами, бодифлексом, каланетик, пляжным волейболом, стритболом и т.д.

«Прикладная физическая культура» направлена на формирование общекультурной компетенции (ОК-8) - *способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

В работах Звездова А. Б., Орешкина В. Г [1] компетенции по дисциплине объединены в следующие группы:

**А. Знание и понимание.** «Студенты должны понимать необходимость получения знаний по дисциплине для будущей успешной профессиональной деятельности» (А1).

**В. Интеллектуальные навыки.** «Студенты должны уметь анализировать виды взаимодействий между объектами материального мира» (В1).

**С. Практические навыки.** «Студенты должны демонстрировать навыки выбора и применения параметров, характеризующих технологии» (С1).

**Д. Переносимые навыки.** «Студенты должны иметь навыки и знания для выбора наиболее эффективных инноваций» (D1).

Интегральная структура и укрупненные компоненты формируемой компетенции в нашей программе «Прикладная физическая культура» представляют собой следующее.

**Уметь применять (В): В1-** уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии; **В2-** уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований; **В3-** уметь воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний; **В4** - готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности; **В5** - уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

**Владеть (С): С1-** способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; **С2-** высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений); **С3-** технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности; **С4-** способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива.

Следует отметить, что укрупненный компонент компетенции **знать и понимать (А)**, формируется в процессе изучения дисциплины «Физическая культура».

Компоненты компетенций имеют индивидуальные траектории формирования, которые представлены в таблице (табл. 2). Под каждый компонент компетенции разрабатываются содержание учебно-тренировочных и контрольных занятий; активные формы обучения.

Таблица 2 – Индивидуальные траектории формирования компонентов компетенции

Название компетенции	Компоненты компетенции	Виды занятий
<b>(ОК-8) - способность использовать методы и средства физической</b>	В1,В2,В3	Учебно-тренировочные занятия

<i>культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	B4, B5 C1, C2, C3, C4,	Контрольные занятия Анкетирование Тестирование по ОФП Участие в соревнованиях
--	---------------------------	--

Учебная работа по «Прикладной физической культуре» предусматривает практические занятия в форме: учебно-тренировочных – 292 часов и контрольных – 36 часов (табл. 3).

Таблица 3 – Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Виды учебной работы	Трудоемкость						
	Часы	по семестрам/модулям					
		1	2	3	4	5	6
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>40</b>
<b>Практические занятия</b>							
Учебно-тренировочные занятия (УТЗ)	292	48	48	48	48	66	34
Контрольные занятия (КЗ)	36	6	6	6	6	6	6
<b>Вид контроля:</b>		Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.	Зач.

Учебно-тематическое планирование дисциплины по формированию компонентов компетенции является обязательным разделом в рабочей программе. Данный раздел конкретизирует «Основное содержание модулей и модульных единиц»: указываются темы и количество часов, отводимое на их изучение, методико-практические занятия и контрольные занятия.

На изучение «Прикладная физическая культура» отводится 328 часа, которые распределяются на три года обучения, на шесть семестров (шесть модулей) дисциплины.

Содержание дисциплины разработано таким образом, чтобы обеспечить поэтапное формирование компонентов компетенции в рамках модульной технологии обучения, которая предусматривает выделение в содержании дисциплины модулей (M1, M2, M3, M4, M5, M6,) и модульных единиц (ME1.1, ME1.2,...ME1.7; ME2.1, ME2.2, ME2.6; ME3.1, ME3.2, ME3.7; ME4.1, ME4.2,...ME4.6; ME5.1, ME5.2,...ME5.6; ME6.1, ME6.2,...ME6.6.) (табл. 4).

Таблица 4 – Тематический план дисциплины по формированию компонентов компетенции

Шифр компетенции	Компоненты компетенции	Наименование модулей (M), модульных единиц (ME) дисциплины	Всего часов	Аудиторная работа	
				УТЗ	КЗ
<b>M1. БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>					
		<b>ME 1.1. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка (ОФП), развитие выносливости,</b>	<b>16</b>	16	

(ОК-8)	В1,	быстроты. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП)			
	В2,	<b>МЕ 1.2. Плавание.</b> Общая физическая подготовка (ОФП), развитие силы, гибкости, СФП и ТТП.	16	16	
	В3	<b>МЕ 1.3. Общая физическая подготовка</b> (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта	16	16	
	C1, C2, C3, C4,	<b>МЕ 1.4.</b> Тестирование общей выносливости и силы	2		2
	В4, В5	<b>МЕ 1.5.</b> Тестирование гибкости, ловкости и быстроты	2		2
		<b>МЕ 1.6.</b> Мониторинг физического развития	2		2
<b>Всего за первый семестр</b>			<b>54</b>	<b>48</b>	<b>6</b>

Тематический план дисциплины по формированию компонентов компетенции включает шесть модулей:

- первый модуль (М1.) – «Базовая физическая культура»;
- второй модуль (М2.) – «Оздоровительная физическая культура»;
- третий модуль (М3.) – «Спортивная культура»;
- четвертый модуль (М4.) – «Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе»;
- пятый модуль (М5.) – «Рекреационная физическая культура студента»;
- шестой модуль (М6.) – «Профессионально-прикладная физическая культура студента».

Каждый учебный модуль (МЕ) состоит из шести модульных единиц (МЕ). Первая модульная единица (МЕ1.1, МЕ2.1, МЕ3.1,...МЕ6.1) и вторая модульные единицы (МЕ1.2, МЕ2.2,... МЕ3.2,...МЕ6.2) направлена на изучение базовых видов спорта, легкая атлетика и плавание соответственно. Третья модульная единица (МЕ1.3, МЕ2.3, МЕ3.3,...МЕ6.3) включает изучение двух видов спорта вариативного блока (табл. 4).

Для наглядности ниже мы приводим тематический план дисциплины по формированию компонентов компетенции только первого семестра (табл. 4).

В рабочей программе «Прикладная физическая культура» виды спорта подобраны с учетом потребностей студентов к занятиям различными видами спорта и влияния их на развитие индивидуально-психологических и социально-психологических качеств личности.

В процессе изучения дисциплины «Прикладная физическая культура» непрерывно осуществляется контроль за качеством сформированности компетенции. Итоговая оценка уровня сформированности компетенции (ИОУСК) определяется по формуле:

$$\text{ИОУСК} = \frac{[\text{УСК}_1 + \text{УСК}_2 + \text{УСК}_3 + \text{УСК}_4 + \text{УСК}_5 + \text{УСК}_6]}{6}$$

6

где  $\text{УСК}_1 - \text{УСК}_6$  – уровень сформированности компетенции в каждом полугодии текущего учебного года.

Уровень сформированности компетенции в каждом полугодии текущего учебного года оценивается по результатам изучения модулей дисциплины и оценивается по формуле:

$$\text{УСК} = \frac{\Pi + P}{2}$$

где  $\Pi$  – оценка посещаемости учебно-тренировочных занятий;  $P$  – средняя оценка результатов тестирования по ОФП.

Средняя оценка за результаты тестирования по ОФП определяется по итогам сдачи контрольных нормативов, определяющих уровень развития основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и скоростно-силовых способностей (табл. 5).

Авторская рабочая программа внедрена в учебный процесс Российской государственной академии им. К. А. Тимирязева.

Презентация рабочей программы демонстрировалась на всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в высших учебных заведениях Минсельхоза России» в ноябре 2014 г., где получила высокую оценку.

Таблица 5 – Оценка уровня сформированных компетенций

п/п	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по 5-балльной шкале	Характеристика оценки	Уровень сформированной компетенции
1	86% - 100%	5	<b>Зачтено – «отлично».</b>	Превосходный
2	66% - 85%	4	<b>Зачтено – «очень хорошо».</b> Необходимы самостоятельные занятия 2 часа в неделю	Повышенный
3	50% - 65%	3	<b>Зачтено – «удовлетворительно».</b> Необходимы самостоятельные занятия 4 часа в неделю	Достаточный
4	Менее 59%	2	<b>Зачтено – «удовлетворительно».</b> Необходимы самостоятельные занятия 6-8 часа в неделю	Недостаточный

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Звезда А. Б., Орешкин В. Г., Орешкина Т. В. Компетентный подход в высшем профессиональном образовании / А. Б. Звезда, В. Г. Орешкин. URL: <http://www.miep.edu.ru>
2. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 №953. Консультант Плюс [WWW.consultant.ru](http://WWW.consultant.ru) С. 1-9.
3. Руссу О. Н. Андрющенко Л. Б. Компетентно-ориентированная рабочая программа, по дисциплине «Физическая культура»: // Современные проблемы формирования и укрепления

УДК 378.016:796

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В МАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**Рыбак В. С., Некрасов А., Шумовский В. В.**

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купаль»  
г. Гродно, Республика Беларусь

В Вооруженных Силах Республики Беларусь большое внимание уделяется физической подготовке военнослужащих. Важнейшей задачей физической подготовки является развитие и поддержание на надлежащем уровне физических качеств и двигательных способностей, одной из которых является выносливость. Названная задача занимает ведущее место среди общих задач физической подготовки военнослужащих. Обусловлено это следующим [1-3]:

во-первых, военнослужащие, обладающие высоким уровнем развития выносливости, при воздействии значительных физических и нервно-психических нагрузок превосходят по показателям работоспособности военнослужащих с низким уровнем развития выносливости;

во-вторых, физическое совершенствование нового пополнения подразделений начинается с развития основных физических качеств (одним из которых является выносливость), так как недостаточная физическая подготовка призывников не позволяет эффективно проводить военно-профессиональную подготовку.

Выносливость рассматривается как одно из проявлений двигательной активности и способствует существенному повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих и, в конечном итоге – формированию их воинского мастерства[1, 3].

Эффект от тренировки выносливости во многом зависит от наиболее рационального подбора средств и методов, способствующих эффективному развитию этого качества. При этом дифференцированный подход является наиболее правильным на пути достижения наивысшей эффективности физического воспитания в целом. В регламентирующих документах развитие выносливости в определенных зонах мощности определено как одна из задач физической подготовки военнослужащих. В то же время методики развития у военнослужащих выносливости в определенных зонах мощности в настоящее время находятся в стадии разработки. Опреде-