

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПРИКАЗ

 2018 г.

№ 2205

г. Ростов-на-Дону

**Об утверждении Порядка реализации дисциплин (модуля) по
физической культуре и спорту для обучающихся
Южного федерального университета (в новой редакции)**

В связи с необходимостью систематизации локальных нормативных актов Южного федерального университета, на основании решения Комиссии по академической политике при Ученом совете от 18 июня 2018 года п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Порядок реализации дисциплин (модуля) по физической культуре и спорту для обучающихся Южного федерального университета в новой редакции.

2. Признать утратившими силу Приказ от 19.02.2015 г. № 67-ОД, Приказ от 15.11.2016 г. № 507-ОД.

3. Руководителю Академии физической культуры и спорта Т.А. Степановой и начальнику учебного военного центра В.Е. Шибанову размещать на сайте Университета расписание учебных занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту за две недели до начала соответствующего периода обучения.

4. Руководителям структурных подразделений организовать запись обучающихся на элективные дисциплины по физической культуре и спорту до дня начала соответствующего периода обучения.

5. Руководителям структурных подразделений совместно с руководителем Академии физической культуры и спорта Т.А. Степановой и начальником учебного военного центра В.Е. Шибановым провести работу по

включению не записавшихся в срок обучающихся в сформированные группы с учетом их количественного состава.

6. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

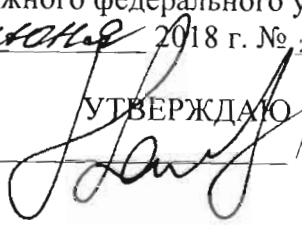
Проректор по образовательной деятельности –
ответственный секретарь приемной комиссии



Г.Р. Ломакина

ПРИЛОЖЕНИЕ

к приказу Южного федерального университета,
от «*28*» *июня* 2018 г. № *1205*

Проректор  / Г.Р. Ломакина

ПОРЯДОК**реализации дисциплин (модуля) по физической культуре и спорту
для обучающихся Южного федерального университета
(в новой редакции)****I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящий Порядок устанавливает правила организации и объем учебных занятий, форму проведения промежуточной аттестации по дисциплинам (модулю) по физической культуре и спорту по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и программам специалитета, реализуемым в очной, очно-заочной и заочной формах обучения, в том числе с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также при освоении образовательных программ инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Порядок реализации дисциплин (модуля) по физической культуре и спорту для обучающихся Южного федерального университета разработан в соответствии с:

Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

образовательными федеральными нормативными документами;

федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования и образовательными стандартами высшего образования, установленными Южным федеральным университетом самостоятельно;

Уставом Южного федерального университета;

локальными нормативными актами Южного федерального университета.

1.3. Дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту в Южном федеральном университете (далее – Университет) реализуются в рамках:

базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы);

элективных дисциплин вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме 328 академических часов (указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся).

1.4. Особенностью реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очно-заочной и заочной формам, при сочетании различных форм обучения, является их интенсивная самостоятельная работа, которая рассматривается как один из видов познавательной деятельности, направленной на образовательную подготовку обучающихся (получение теоретических знаний и их практическое использование в жизненных ситуациях).

1.5. Университет не реализует образовательные программы высшего образования с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, поэтому порядок реализации дисциплин по физической культуре и спорту особенностей в этой части не имеет.

II. ФОРМЫ И ОБЪЕМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

2.1. Физическое воспитание обучающихся осуществляется в рамках следующих дисциплин Блока 1 «Дисциплины (модули)»:

дисциплины «Культура здоровья» базовой части образовательной программы;

элективных дисциплин по физической культуре и спорту вариативной части образовательной программы (наименование элективных дисциплин соответствует виду спортивной или физкультурно-оздоровительной специализации); для образовательных программ, реализация которых осуществлялась в соответствии с ФГОС ВПО, – в форме дисциплины «Физическая культура».

2.2. Учебные занятия по дисциплине «Культура здоровья» проводятся в течение одного семестра на первом курсе и направлены на формирование

знаний о здоровье и здоровом образе жизни, о роли физических упражнений в режиме труда и отдыха, а также на формирование мотивации у обучающихся к здоровому образу жизни с использованием средств физической культуры.

Учебные занятия по дисциплине «Культура здоровья» проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы. Объем контактной работы составляет:

для образовательных программ, реализуемых в очной форме, – 12 академических часов занятий лекционного типа и 24 академических часа занятий семинарского типа;

для образовательных программ, реализуемых в очно-заочной форме, - 6 академических часов занятий лекционного типа и 12 академических часов занятий семинарского типа;

для образовательных программ, реализуемых в заочной форме, - 6 академических часов занятий лекционного типа и 6 академических часов занятий семинарского типа.

Трудоемкость самостоятельной работы составляет 36 академических часов для образовательных программ, реализуемых в очной форме, 54 академических часа для образовательных программ, реализуемых в очно-заочной форме, 60 академических часов для образовательных программ, реализуемых в заочной форме.

Структура и содержание дисциплины, а также результаты обучения отражены в рабочей программе дисциплины «Культура здоровья».

2.3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту обеспечивают операционное овладение обучающимися методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Учебные занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту проводятся:

для образовательных программ, реализуемых в очной форме, – в форме контактной работы, включающей практические занятия, трудоемкость которых распределяется по семестрам следующим образом: первый, второй и пятый

семестры – 64 академических часа, третий и четвертый семестры – 68 академических часов;

для образовательных программ, реализуемых в очно-заочной и заочной формах, – в форме контактной работы, включающей практические занятия объемом не более 6 академических часов в пятом семестре (восьмом триместре), и самостоятельной работы объемом не менее 322 академических часа, которые распределяются на период 1-5 семестр (1-8 триместр).

Перечень предлагаемых обучающимся элективных дисциплин по физической культуре и спорту формируется ежегодно исходя из кадровых, материально-технических условий реализации и на основании представленных рабочих программ соответствующих элективных дисциплин по физической культуре и спорту Научно-методическому совету Университета.

III. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

3.1. Для проведения практических занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

3.2. На основании медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся осуществляется их распределение по соответствующим медицинским группам: основная, подготовительная, специальная (оздоровительная) и специальная (реабилитационная).

3.3. В зависимости от уровня физической подготовленности обучающийся может быть распределен в группу начальной спортивной подготовки или в группу спортивного совершенствования.

В группу начальной спортивной подготовки направляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, имеющие базовый уровень знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, полученный в процессе предшествующего образования.

В группу спортивного совершенствования направляются обучающиеся, имеющие уровень знаний, умений и навыков, полученный в процессе занятий в

ЦСП, СШ, СШОР, ДЮСШ по избранной специализации или спортивный разряд, и прошедшие медицинское освидетельствование и отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

3.4. Расписание учебных занятий в форме контактной работы по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту формируется за две недели до начала соответствующего периода обучения и размещается на сайте Университета. В расписании указываются наименование элективной дисциплины (вид спортивной или физкультурно-оздоровительной специализации), время проведения, Ф.И.О. преподавателя, место проведения, медицинская группа.

3.5. Обучающийся выбирает вид спортивной или физкультурно-оздоровительной специализации и записывается на соответствующие учебные занятия через личный кабинет. Выбор времени учебных занятий осуществляется два раза в год за две недели до начала учебного семестра.

Обучающийся может изменить вид спортивной или физкультурно-оздоровительной специализации по собственному желанию только при наличии вакантных мест в соответствующей группе в период зимних каникул.

Изменение медицинской группы возможно в любое время учебного года при наличии соответствующего медицинского заключения и на основании личного заявления обучающегося на имя руководителя структурного подразделения, обеспечивающего реализацию элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

3.6. Обучающимся, осваивающим образовательные программы по очно-заочной и заочной формам, при сочетании различных форм обучения, предоставляется возможность посещать соответствующие выбранному виду спортивной или физкультурно-оздоровительной специализации спортивные объекты Университета согласно утвержденному графику.

Индивидуальные задания для самостоятельной работы обучающихся, а также методические указания по освоению элективных дисциплин по физической культуре и спорту, учитывающие особенности самостоятельной работы обучающихся при очно-заочной и заочной формах, устанавливаются

рабочей программой соответствующей элективной дисциплины по физической культуре и спорту.

Результат самостоятельной работы обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения оформляется в виде дневника самоконтроля (Приложение к рабочей программе дисциплины) и оценивается на практических занятиях посредством демонстрации обучающимся спортивных достижений.

IV. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭЛЕКТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ-ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

4.1. Для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебные занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту организуются с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом их индивидуальных способностей и состояния здоровья.

4.2. Обучающиеся-инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья допускаются к практическим занятиям по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту при наличии соответствующего заключения врачебно-консультативной комиссии о допуске, на основании личного заявления.

На основании заключения о состоянии здоровья обучающиеся-инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья направляются в специальную медицинскую группу.

4.3. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности его возможностей учебные занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту могут быть организованы в следующих видах:

подвижные занятия адаптивной физической культурой и спортом в специально оборудованных спортивных; тренажерных залах или на открытом воздухе;

занятия по настольным и (или) интеллектуальным видам спорта.

4.4. Структура и содержание, особенности контроля результатов освоения дисциплины, порядок выполнения обучающимися-инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья контрольных нормативов отражены в адаптированной рабочей программе соответствующей элективной дисциплины по физической культуре и спорту.

V. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНАМ (МОДУЛЮ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

5.1. Промежуточная аттестация по дисциплинам (модулю) по физической культуре и спорту проводится в форме зачета.

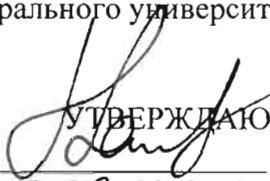
Зачет по дисциплине «Культура здоровья» проводится в сроки согласно утвержденному учебному плану. Зачет по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту по образовательным программам, реализуемым в очной форме, проводится во втором, четвертом и пятом семестрах, а по образовательным программам, реализуемым в очно-заочной и заочной формах, в пятом семестре и восьмом триместре соответственно.

5.2. Результаты промежуточной аттестации выставляются преподавателем в ведомость и зачетную книжку на последнем занятии по результатам текущей успеваемости и набранных в семестре баллов по дисциплине (выполненного индивидуального задания – для очно-заочной и заочной форм обучения).

5.3. Студентам, имеющим временное (документально подтвержденное) освобождение от занятий физической культурой может быть установлен индивидуальный график промежуточной аттестации в соответствии с локальными нормативными актами Университета.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к Порядку реализации дисциплин (модуля) по физической культуре и спорту для обучающихся Южного федерального университета (в новой редакции)

Проректор  / Г.Р. Ломакина
от «28» июня 2018 г. № 1205

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Фамилия, имя, отчество _____

Год рождения _____

Структурное подразделение, курс, группа _____

Медицинская группа _____

Город
201_ год

ВВЕДЕНИЕ

Дневник самоконтроля - наиболее удобная форма для наблюдения за состоянием своего здоровья, для оценки эффективности занятий физкультурой и спортом. Самоконтроль предусматривает интенсификацию самостоятельной деятельности студентов, неразрывно связанной с формированием физической культуры личности и здорового образа жизни будущего специалиста. Дневник самоконтроля является документом, заполняемым студентом в процессе освоения элективной дисциплины по физической культуре и предоставляется на предпоследнем занятии для проверки преподавателем. Результаты самоконтроля определяются и оцениваются студентом самостоятельно путём заполнения таблиц, представленных в дневнике.

1. Самоконтроль состояния здоровья. Объективные и субъективные показатели

1.1. Самоконтроль - регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Основными задачами самоконтроля являются:

- сознательная активность и систематичность занятий;
- контроль показателей кардиореспираторной системы на нагрузку;
- дозирование физической нагрузки.

1.2. Различают объективные и субъективные показатели самоконтроля.

1.2.1. К субъективным показателям относятся самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, настроение, желание тренироваться и др. Низкая оценка каждого из этих показателей может свидетельствовать об ухудшении состояния здоровья или формировании болезни, быть следствием переутомления или стресса.

1.2.2. Объективные показатели самоконтроля - это простые доступные измерения, характеризующие уровень физического развития, состояние функциональных систем организма и их реакцию на нагрузку, а также

особенности режима и результаты физической подготовленности. К объективным показателям самоконтроля относят морфологические признаки (рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, при необходимости - окружности плеча, бедра и др.) и функциональные: частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое, при физической нагрузке и после нее, частоту дыхания (ЧД). При возможности измеряют артериальное давление (АД), жизненную емкость легких (ЖЕЛ).

Таблица 1

№	Показатели	Дни занятий					
1	ЧСС в покое						
	ЧСС на нагрузку						
	ЧСС после нагрузки						
2	АД в покое						
	АД на нагрузку						
	АД после нагрузки						
3	ЧД в покое						
	ЧД на нагрузку						
	ЧД после нагрузки						
4	Самочувствие						
5	Сон						
6	Аппетит						
7	Болевые ощущения						
8	Настроение						
9	Желание заниматься						
10	Потоотделение						

2. Исследование физического развития

2.1. Выполните измерения антропометрических и функциональных показателей и занесите данные в таблицу 1.

- после нагрузки *(проба Летунова)										
Проба Штанге										
Проба Генчи										
Проба Руфье										
Гарвардский степ-тест										

3.2. Сформулируйте и запишите выводы.
