

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»



ЭКЗ. № 3

**ПОЛОЖЕНИЕ О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ И ОБЪЕМЕ
ПОДГОТОВКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ,
ОСВАИВАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

П 1.03.32 – 2016

Саратов 2016

Положение о порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре студентов, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования разработано в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации об образовании, нормативными и распорядительными актами Правительства Российской Федерации, Минобрнауки России, Уставом и локальными нормативными актами федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» (далее – Университет).

1 Общие положения

1.1 Положение регламентирует порядок организации, проведения и объем подготовки по учебной дисциплине «Физическая культура» по программам подготовки специалистов среднего звена, а также при освоении образовательной программы подготовки специалистов среднего звена инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

1.3 Целью настоящего Положения является создание обучающимся оптимальных условий для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

1.4 Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура», а также результаты обучения отражаются в рабочей программе дисциплины.

2 Организация учебного процесса по физической культуре

2.1 Учебный процесс по физической культуре является обязательным в рамках освоения программы подготовки специалистов среднего звена и осуществляется в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (далее - ФГОС) среднего профессионального образования, утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации.

2.2 Основной формой подготовки по физической культуре являются обязательные учебные занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами и рабочими программами по дисциплине «Физическая культура». Учебные занятия проводятся в виде учебно-тренировочных занятий.

2.3 Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе.

2.4 В начале учебного года колледжи Университета совместно с организациями здравоохранения (поликлиниками) проводят медицинский осмотр студентов. По результатам медицинского осмотра и при наличии справок о состоянии здоровья студенты распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную медицинскую (далее - СМГ).

2.5 К основной учебной группе относятся студенты без отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также студенты с незначительными (функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников. Студенты основной группы выполняют программу по физической культуре в полном объеме. В ходе занятий используются все виды физических упражнений: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

Физическое воспитание студентов в основной учебной группе решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья обучающегося на основе увеличения арсенала двигательных способностей;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

2.6 Подготовительная учебная группа формируется из студентов, имеющих ниже-средний уровень физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у которых уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Учебный процесс в подготовительной учебной группе направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

2.7 Специальная учебная группа формируется из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;
- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

2.8 Студенты всех специальностей, выполнившие требования рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура», сдают дифференцированный зачет на последнем курсе.

Дифференцированный зачет проходит в виде выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), волейболу, баскетболу, гимнастике и легкой атлетике.

2.9 Для студентов специальной медицинской группы дифференцированный зачет проводится посредством выполнения заданий, направленных на проверку усвоения теоретических понятий, на проверку готовности применять теоретические знания и профессионально-значимую информацию.

2.10 Обязательными условиями допуска студентов к выполнению зачетных нормативов являются:

- выполнение требований практического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

2.11 Дифференцированные зачеты проводятся согласно расписанию на последнем занятии.

2.12 Контрольные упражнения и нормативы определены комплектом контрольно-измерительных материалов, рассмотренных и одобренных на заседании цикловой комиссии, утвержденных заместителем директора по учебной работе.

2.13 Перечень заданий для дифференцированного зачета доводится до сведения студентов выпускных групп в начале весеннего семестра.

2.14 Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца) выполняют следующее:

- самостоятельно осваивают теоретический материал по физической культуре по дополнительной тематике с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;

- пишут реферативные работы по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

- проводят исследовательскую или проектную работу по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

- ведут дневник самоконтроля, оценивают физическое развитие (Приложение А).

Дифференцированный зачет студенты, освобожденные от занятий на длительный (более одного месяца) срок, сдают посредством выполнения заданий, направленных на проверку усвоения теоретических понятий, готовности применять теоретические знания и профессионально значимую информацию.

3 Организация занятий в спортивных секциях

3.1 Для организации и проведения занятий в спортивных секциях формируются спортивные группы из числа студентов, имеющих хорошую общефизическую и специальную подготовленность, применительно к избранному виду спорта. В группу зачисляются студенты только основной медицинской группы.

3.2 При зачислении в группу спортивной секции учитываются наличие у студента спортивного разряда или звания, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

3.3 Учебный процесс в группе спортивной секции направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

- повышение уровня спортивного мастерства;

- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

- подготовку обучающихся к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

3.4 Численность студентов группы спортивной секции определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и

реальными условиями колледжа для проведения учебно-тренировочного процесса.

4 Особенности проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

4.1 Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися-инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от физиологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- создание реферативных работ по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- проведение исследовательской или проектной работы по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры;
- ведение дневника самоконтроля, оценивание физического развития (Приложение А).

4.2 При наличии контингента с ОВЗ колледжи обеспечивают проведение занятий по физической культуре с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

4.3 Условия предоставляются поступающим на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

5 Объем подготовки по физической культуре

5.1 По очной форме обучения дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм аудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).


5.2 По заочной форме обучения программа по дисциплине «Физическая культура» реализуется студентом самостоятельно. Учебным планом предусматриваются занятия общим объемом не менее двух часов для проведения консультаций и распределения заданий.

Руководитель разработки,
проректор по среднему
профессиональному образованию и
социальной работе



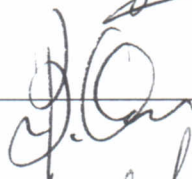
О.Е. Нестерова

Исполнители:
начальник Учебного управления



С.В. Удалов

директор геологического колледжа



В.Г. Осипов

директор колледжа
радиоэлектроники им. П.Н.
Яблочкова



В.А. Ташпеков

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебно-методической
работе



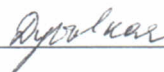
Е.Г.Елина

Начальник юридического отдела



Э.Л. Гизатулин

Нормоконтроль,
зам. руководителя центра
менеджмента качества



Е.Н. Дубовская

Приложение А
(рекомендуемое)

Дневник самоконтроля

Ф.И.О. _____, возраст _____, курс,
факультет _____

Показатели	Числа месяца											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...	30
Пульс (утром лежа)												
Пульс (утром стоя)												
Проба Штанге												
Проба Генчи												
Пульс (вечером)												
Вес до тренировки и после тренировки												
Самочувствие												
Жалобы												
Сон												
Аппетит												
Желание заниматься												

Дневник самоконтроля в процессе закаливания

Ф.И.О. _____, возраст _____, пол _____, факультет,
курс _____

Показатели	Оценка	Числа месяца					
		1	2	3	4	5	... 31
Окраска кожи	Побледнение, покраснение пятнами, покраснение равномерное, гусиная кожа, дрожь и др.						
Пульс (ЧСС)	Учащение, урежение, аритмичность, ритмичность и др.						
Частота дыхания (ЧД)	Ритмичное, редкое, аритмичное, и др.						
Желание закаляться	Большое, пониженное, отсутствует и др.						
Сон	Спокойный, прерывистый, бессонница (длительное засыпание, частое просыпание), длительность и др.						

Характер менструаций	Регулярные, отсутствуют и др.								
Общая работоспособность	Хорошая, обычная, быстрая утомляемость, рассеянность, невнимательность и др.								

Для оценки функционального состояния и переносимости физических нагрузок используют тесты с физической нагрузкой и с задержкой дыхания (Штанге, Генчи).

Внешние признаки утомления (переутомления)

Признаки	Проявления
Окраска кожи	Покраснение или побледнение
Потливость	Резкая, чрезмерная, общая
Координация движений	Нарушается в ходьбе, беге, при выполнении гимнастических упражнений и пр.
Внимание	Отсутствие интереса, рассеянность, трудность восприятия (объяснения преподавателя) команд, показа упражнений и др.
Дыхание	Учащенное, аритмичное, одышка, дыхание ртом и др.
Самочувствие	Плохое, нежелание заниматься и др.