



ТГСХА
ТВЕРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ

СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА
МИНСЕЛЬХОЗРОССИИ
ФГБОУ ВО ТВЕРСКАЯ ГСХА

*Положение о порядке реализации учебной
дисциплины «Физическая культура и спорт» и
элективных курсов по физической культуре и спор-
ту в ФГБОУ ВО Тверская ГСХА*



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ФГБОУ ВО Тверская ГСХА

О.Р.Балаян

О.Р.Балаян 2017 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
О ПОРЯДКЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
В ФГБОУ ВО ТВЕРСКАЯ ГСХА**

ТВЕРЬ – 2017г.

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Настоящее положение разработано в соответствии с:

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

-Федеральным законом №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказом Министерства образования и науки РФ от 05 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Уставом ФГБОУ ВО Тверская ГСХА;

- действующими федеральными образовательными стандартами высшего образования (3+) и федеральными образовательными стандартами высшего образования (3++) (ФГОС ВО).

1.2 Настоящее положение определяет единые требования организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» и элективных курсов по физической культуре и спорту для всех форм обучения, а также для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.3 Целью изучения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

1.4 В процессе освоения дисциплины«Физическая культура и спорт» и элективных курсов по физической культуре и спорту у обучающихся формируются основы здорового образа жизни, навыки самоконтроля за состоянием своего организма, а также возможности владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспи-

тания и укрепления здоровья, готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

1.5 Место дисциплины в структуре ОПОП, формируемые компетенции обучающихся устанавливаются ФГОС ВО.

1.6 Трудоемкость и содержание дисциплины определяется рабочей программой дисциплины.

2. ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

2.1 Трудоемкость учебной дисциплины составляет для ОПОП, реализуемых по ФГОС ВО:

– 2 зач. ед. (72 академических часа или 54 астрономических часа) - в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт»;

- 328 академических часов или 246 астрономических часов – в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту.

2.2 Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» для всех форм обучения организуются в следующих видах:

- лекционные занятия;
- практические занятия (семинары).

Для элективных курсов по физической культуре и спорту предусматриваются только практические занятия.

2.3 Проведение практических занятий осуществляется с учетом результатов медицинского обследования и распределения студентов по отделениям:

- основному - группа, в которую входят обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья, с благоприятной реакцией организма на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовки, соответствующем

возрасту и полу. Обучающиеся в этой группе допускаются к занятиям по физической культуре в полном объеме;

- специальному - группа, в которую входят обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок и (или) специальных условий для занятий по физической культуре и спорту.

Во время обучения возможен переход из одного отделения в другое на основании медицинского заключения.

2.4 Обучающиеся, не предоставившие медицинские справки, к занятиям по физической культуре не допускаются. Студенты могут быть освобождены от занятий по физической культуре по состоянию здоровья на основании медицинской справки.

2.5 Для практических занятий по физической культуре создаются учебные группы численностью не более 20 человек, с учетом показателей физической подготовленности и развития, пола, а также спортивных интересов.

2.6 Объем аудиторной и самостоятельной работы, а также форма контроля для каждой формы обучения, определяется ОПОП и учебным планом.

3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ

3.1 Реализация дисциплин «Физическая культура и спорт» и элективных курсов по физической культуре и спорту по очной форме обучения осуществляется на 1-3 курсах.

3.1.1 Объем лекционных занятий по дисциплине для очной формы обучения определяется учебным планом и составляет – 12 часов (занятия предусмотрены в 1 или 2 семестре).

3.1.2 Практические занятия для очной формы обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусматриваются в объеме 12 часов (1 или 2 семестр), при дополнительных практических занятиях в рамках элективно-

го курса по физической культуре и спорту, в объеме 328 часов (1-6 семестр), при недельной нагрузке – 3 астрономических часа.

3.2 Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» по заочной форме обучения осуществляется на 1 курсе. Общий объем аудиторных занятий для заочной формы обучения не должен превышать 30 % от очной формы. Занятия по дисциплине реализуются в условиях интенсивной распределенной самостоятельной работы.

3.2.1 Объем лекционных занятий по дисциплине для заочной формы обучения определяется учебным планом и составляет 4 часа. Лекционные занятия предусмотрены в 1 или 2 семестре.

3.2.2 Практические занятия для студентов заочной формы обучения, а также реализация элективных курсов по физической культуре и спорту предусматриваются по желанию обучающихся с подачей заявления на имя ректора с просьбой запланировать и организовать для него занятия по этой дисциплине.

3.3 Кроме предусмотренных учебным планом занятий, обучающимся предоставляется возможность в рамках внеучебной деятельности посещать занятия в спортивных секциях по следующим видам спорта: легкой атлетике, футболу, волейболу, баскетболу, пауэрлифтингу, настольному теннису, кик-боксингу, дартсу.

4. ОСОБЫЙ ПОРЯДОК ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОВЗ

4.1. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура и спорт», который основывается на соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

При наличии контингента с ОВЗ академия обеспечивает проведение занятий по физической культуре с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Специальные условия для проведения занятий по физической культуре предоставляются обучающимся из числа лиц с ОВЗ на основании заключения психолого-медико-педагогической комиссии, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

4.2. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями медицинской экспертизы в академии организуются следующие виды и формы занятий обучающихся с ОВЗ:

- подвижные занятия адаптивной физической культуры в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах и (или) на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- семинарские занятия по тематике здоровьесбережения;
- создание реферативных работ по разработанной для каждого обучающегося теме (*Приложение 1*), отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- проведение исследовательской или проектной работы (*Приложение 2*) по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

Рассмотрено на заседании Ученого совета Академии, протокол № 16 от 30.08.2017 г.

Примерные темы рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятии физическими упражнениями. Применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
6. Влияние занятий различными видами спорта на психоэмоциональное состояние человека.
7. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
8. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
9. Выбор видов спорта и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, координации движений.
10. Гимнастика для глаз.
11. Гипокинезия и гиподинамия - суть отрицательного воздействия на организм человека.
12. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
13. Дыхательная гимнастика как лечебная физическая культура для восстановления здоровья (системы дыхательных упражнений).
14. Кинезотерапия как средство восстановления организма.
15. Кинезотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Криотерапия как средство восстановления опорно-двигательного аппарата.
17. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры в период ремиссии.
18. Методы контроля и самоконтроля, оценки физического развития и физической подготовки.
19. Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.
20. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
21. Основы регулирования массы тела.
22. Приёмы снятия психоэмоционального напряжения или стресса методами и средствами физической культуры и спорта.
23. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
24. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
25. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
26. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранения творческой активности.
27. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

28. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
29. Самостоятельные занятия и работа на спортивных тренажёрах для юношей.
30. Самостоятельные занятия и силовая гимнастика для девушек.
31. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
32. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние разных факторов на жизнедеятельность организма, (природных, экологических, социальных).
33. Социальные функции физической культуры и спорта.
34. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
35. Строение позвоночника и укрепляющие упражнения.
36. Суставная гимнастика.
37. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
38. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
39. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
40. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
41. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
42. Экогигиена физической культуры и спорт. Понятие «экогигиена», климатогеографические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность занимающихся.

Примерные темы для исследовательских и проектных работ

1. Лечебная физкультура: комплексы физических упражнений, направленные на устранение различных заболеваний (миопия, гипертония, нарушение осанки и пр.)
2. Лечебная физкультура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
3. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
4. История развития физической культуры как учебной дисциплины
5. Актуальные проблемы в проведении занятий физической культуры в учебных заведениях
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
7. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся)
8. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.