

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

Принято на заседании Ученого совета
федерального государственного
автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Крымский федеральный университет
им. В.И. Вернадского»
протокол от 29.12. 2014 г. № 3

Утверждено приказом Ректора
федерального государственного
автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Крымский федеральный университет
им. В.И. Вернадского»
от 31.12. 2014 г. № 72

ПОЛОЖЕНИЕ
об организации учебного процесса по дисциплинам
«Физическая культура» и «Прикладная физическая культура»
в ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»

Симферополь, 2014 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Настоящее положение разработано на основе с. 41 Конституции Российской Федерации, Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», требований Федеральных государственных стандартов 3+ по направлениям подготовки бакалавриата.

Дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения, входят в базовую часть учебного плана на основе образовательной программы подготовки академического (прикладного) бакалавра.

Цель учебной дисциплины «Физическая культура»:

- формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни.

Задачи учебной дисциплины «Физическая культура»:

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологического благополучия, самоопределение в физической культуре.

Цель учебной дисциплины «Прикладная физическая культура»:

- формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни.

Задачи учебной дисциплины «Прикладная физическая культура»:

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психомоторных способностей, качеств и свойств личности;
- совершенствование индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС 3+ дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» направлена на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК) профиля академического (прикладного) бакалавра:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный процесс по дисциплинам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» осуществляется в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом 3+, рабочими программами дисциплин, календарным учебным графиком.

Основной формой учебного процесса по дисциплинам «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» являются учебные занятия на 1–3 курсах очной формы обучения по всем направлениям и специальностям образовательных программ высшего образования: программ бакалавриата в объеме 400 часов, из которых 72 часа (2 з. е.) – «Физическая культура» и 328 часов – «Прикладная физическая культура», с периодичностью 2 раза в неделю по 2 часа (таблица 1).

Форма промежуточной аттестации - зачет.

Таблица 1

Распределение учебных часов по семестрам

Дисциплина	Вид работы	Семестр						Итого
		1	2	3	4	5	6	
Физическая культура	Всего (час)	18	18	18		18		72
	Аудиторная работа (час)	18		18		18		54
	Самостоятельная работа (час)		18					18
Прикладная физическая культура	Всего (час)	54	54	54	72	54	40	328
	Аудиторная работа (час)	54	54	54	72	54	40	328
ИТОГО		72	72	72	72	72	40	400

В соответствии с рабочими программами курсов учебные занятия для обучающихся очной формы обучения проводятся:

- по дисциплине «Физическая культура» – в форме лекций (теоретический

раздел), методико-практических занятий (практический раздел), а также занятий по контролю теоретико-методических знаний и умений (контрольный раздел).

- по дисциплине «Прикладная физическая культура» – в форме учебно-тренировочных занятий (практический раздел), а также занятий по приему контрольных нормативов (контрольный раздел).

Для обучающихся заочной, очно-заочной форм обучения по всем направлениям и специальностям, федеральными государственными образовательными стандартами 3+ предусмотрены занятия на 1–3 курсах в объеме 400 часов, из них 72 часа (2 з. е.) – «Физическая культура» и 328 часов – «Прикладная физическая культура» (таблица 2):

Обучающиеся в 1-3 и 5 семестрах посещают установочные лекции и в конце семестра сдают зачет по теоретическому разделу программы (тестирование).

На самостоятельных занятиях обучающиеся готовятся к сдаче теоретического раздела, во 2, 4 и 6 семестрах выполняют контрольную работу.

Таблица 2

Распределение учебных часов по семестрам

Дисциплина	Вид работы	Семестр						Итого
		1	2	3	4	5	6	
Физическая культура	Всего (час)	18	18	18		18		72
	Аудиторная работа (час)	6	6	6		6		24
	Самостоятельная работа (час)	12	12	12		12		48
Прикладная физическая культура	Всего (час)	54	54	54	72	54	40	328
	Самостоятельная работа (час)	54	54	54	66	54	34	316
	Аудиторная работа (час)				6		6	12
ИТОГО		72	72	72	72	72	40	400

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ ДИСЦИПЛИН

Содержание программ дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

Учебный материал каждой зачетной единицы дифференцирован через следующие разделы: теоретический, практический и контрольный (Таблица 3.).

Таблица 3

Распределение учебных часов на освоение основных разделов программы

Курс обучения	Семестр	Количество часов по разделам программы			Итого за семестр	Итого за год
		Теоретический	Практический	Контрольный		
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА						
I	I	6	10	2	18	36
	II	8	10		18	
II	III	8	8	2	18	18
	IV					
III	V	6	10	2	18	18
	VI					
Итого:		28	38	6	72	72
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА						
I	I		50	4	54	108
	II		50	4	54	
II	III		50	4	54	126
	IV		68	4	72	
III	V		50	4	54	94
	VI		36	4	40	
Итого:			304	24	328	328

Цель теоретического раздела – сформировать мировоззренческую систему научно-практических знаний в области физической культуры.

Практический раздел состоит из двух подразделов: *методико-практического*, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; *учебно-тренировочного*, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию специализации в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.

Контрольный раздел определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся. Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретико-методических знаний и умений, состоянии динамики физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Медицинское обследование обучающихся 1 курса проводится до 1 октября и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями.

После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого обучающегося и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование и инструктаж по технике безопасности, к учебно-тренировочным практическим занятиям по дисциплине «Прикладная физическая культура» не допускаются.

Таблица 4

Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся 1-3 курсов

Теоретические занятия

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		1 курс	2 курс	3 курс
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	2		
2	Социально-биологические основы физической культуры.	4		
3	Основы здорового образа жизни обучающихся	2		
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4		
5	Педагогические основы физического воспитания.	2		
6	Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.		2	
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	
8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		2	
9	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических		2	

	упражнений.			
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка.			4
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра, специалиста.			2
Всего:		14	8	6
Контрольные занятия:		2	2	2

Таблица 5

Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся 1-3 курсов

Практические (методико-практические) занятия

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		1 курс	2 курс	3 курс
1	2	3	4	5
1	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками.	2		
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	4		
3	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.	4		
4	Основы методики самомассажа.	2		
5	Методика коррегирующей гимнастики для глаз.	2		
6	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	6		
7	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.		2	
8	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методика проведения учебно-		4	

	тренировочного занятия.			
9	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.		2	
10	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.			4
11	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.			2
12	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.			2
13	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.			2
Всего:		20	8	10

Таблица 6

Содержание и объем учебного материала по дисциплине «Прикладная физическая культура» для обучающихся 1-3 курсов

Практические (учебно-тренировочные) занятия – 328ч

№ п/п	Содержание занятий (раздел)	Количество часов		
		1 курс	2 курс	3 курс
1	Легкая атлетика	32	30	20
2	Спортивные игры (волейбол)	26	32	22
3	Спортивные игры (баскетбол)	26	32	24
4	Ритмическая и атлетическая гимнастика.	24	32	22
5	Аутогенная тренировка и саморегуляция.	-	-	2
6	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности.	-	-	4
Всего:		100	118	86
Контрольные занятия:		8	8	8
Итого:		328 ч		

Для проведения занятий по физическому воспитанию все обучающиеся очной формы распределяются на три учебных отделения: основное, специальное, спортивное.

В **основное учебное отделение** зачисляются обучающиеся, отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам здоровья.

Практический раздел программы основного учебного отделения строится с учётом повышения интереса обучающихся к спорту и предполагает внедрение передовых спортивных технологий в процесс физического воспитания. Спортивная направленность физического воспитания обеспечивает формирование разностороннего двигательного потенциала обучающихся, освоение ими современной техники двигательных действий, обязательное участие в соревнованиях на первенство учебных групп, курсов, учебных заведений и т.д. Численный состав основного учебного отделения 12-15 человек на одного преподавателя.

В **специальное учебное отделение** зачисляются обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Специальные медицинские группы (СМГ) комплектуются с учётом характера заболеваний (нозологий), пола, уровня функциональной тренированности. Численный состав специального учебного отделения – 8–12 человек.

Освобождение обучающихся от занятий физической культурой может быть временным и только по заключению врача.

Перевод обучающихся из групп специального учебного отделения в группы основного отделения возможен на основе медицинского заключения в начале или конце семестра. Перевод обучающихся из основного отделения в специальное медицинское осуществляется в любое время учебного года по заключению врача.

Практический раздел программы специального медицинского учебного отделения предполагает выбор средств, а также объёма и интенсивности нагрузки на основе результатов медико-биологической диагностики характера заболеваний и оценки текущего состояния здоровья занимающихся.

В частности:

- в занятиях с обучающимися с нарушениями в состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем используются базовые варианты комплексов общеразвивающих физических упражнений, дифференцированное использование упражнений аэробной направленности, а также дыхательных упражнений;

- в занятиях с обучающимися с заболеваниями органов пищеварения, нарушением обмена веществ и зрения приоритетной является целенаправленная работа по формированию разностороннего двигательного потенциала с использованием умеренных нагрузок аэробного воздействия;

- в занятиях с обучающимися с нарушениями в состоянии опорно-двигательного аппарата используются общеразвивающие упражнения локального и регионального воздействия, а также средства профессионально-прикладной физической подготовки.

В **спортивное учебное отделение** зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, которые имеют соответствующий уровень физического развития и физической подготовленности и желают углублённо заниматься одним или несколькими видами спорта.

Обучающимся спортивного отделения на основании поданного ими заявления может быть предоставлено право заниматься в спортивных секциях

за пределами образовательного учреждения. В этом случае им разрешается не посещать только практические (учебно-тренировочные) занятия при условии положительной динамики результатов зачётных нормативов, выполненных в сроки, установленные кафедрой.

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В конце каждого семестра обучающиеся всех учебных отделений обязаны сдать *зачёт по физической культуре или прикладной физической культуре*, отражающий уровень их подготовленности по трём разделам:

- 1) теоретико-методической подготовленности;
- 2) общей физической и спортивно-технической подготовленности;
- 3) сформированности профессионально значимых умений и навыков.

Зачет по дисциплине «Физическая культура» (1, 3, 5 семестры) отражает уровень теоретико-методической подготовленности обучающихся. Для получения зачета по дисциплине „Прикладная физическая культура” (2, 4, 6 семестры) необходимо выполнить контрольные нормативы по определению уровня развития физических качеств и овладения прикладными навыками.

Контрольные нормативы по дисциплине „Прикладная физическая культура” соответствуют государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Рейтинговая оценка деятельности обучающихся является интегральным показателем качества теоретических, практических знаний и навыков обучающихся по дисциплинам «Физическая культура», «Прикладная физическая культура» и складывается из следующих компонентов:

- а) Выполнение контрольных нормативов (0 – 5 баллов).
- б) Работа на практических занятиях (0 - 2 балла).
- в) Промежуточное тестирование технической и физической подготовленности по видам спорта, предусмотренным рабочей программой дисциплины (0 – 5 баллов).
- г) Промежуточное тестирование методико-практической подготовленности (0 - 5 баллов).
- д) Индивидуальный (дополнительный) рейтинг:
 - участие в соревнованиях за структурное подразделение (филиал) (10 баллов), за Университет (15 баллов);
 - выступление с докладом на научно-практической конференции - 6 баллов;
 - написание статьи - 4 балла;
 - написание и защита реферата - 2 балла.
- е) Итоговое тестирование теоретико-методической подготовленности (0 – 30 баллов).
- ж) Выполнение итоговых контрольных нормативов по ОФП (0 – 5 баллов).

Суммарный (итоговый) рейтинг, необходимый для получения зачета по всем разделам составляет **60-100** баллов (т.е. не менее 60 % от максимального расчетного значения). Он вычисляется по окончании семестра и определяется как сумма баллов, набранных обучающимся по всем видам занятий и контроля.

Шкала оценивания: национальная и ECTS

Сумма баллов за все виды учебной деятельности	Оценка ECTS	Оценка по национальной шкале
		для зачета
90 – 100	A	зачтено
83-89	B	
75-82	C	
68-74	D	
60-67	E	
35-59	FX	не зачтено с возможностью повторной сдачи
1-34	F	с обязательным повторным изучением дисциплины

Критерии оценивания деятельности обучающихся по дисциплине «Физическая культура»:

90 – 100 (A) – обучающийся осознает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; владеет системой творческого применения методико-практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологического благополучия, самоопределение в физической культуре;

83-89 (B) – обучающийся понимает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; владеет системой применения методико-практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологического благополучия;

75-82 (C) – обучающийся имеет систему знаний о роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; владеет системой репродуктивного применения методико-практических умений и навыков;

68-74 (D) – обучающийся владеет фрагментарными знаниями о значении физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; система применения методико-практических умений и навыков отсутствует;

60-67 (E) – обучающийся имеет поверхностное представление о роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; ситуативное применение методико-практических умений и навыков;

1-59 (FX, F) - обучающийся не осознает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; не владеет методико-практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья.

Критерии оценивания деятельности студентов по дисциплине **«Прикладная физическая культура»:**

90–100 (А) – обучающийся совершенствует индивидуальный фонд двигательных умений и навыков, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности; владеет высоким уровнем общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

83-89 (В) – обучающийся владеет индивидуальным фондом двигательных умений и навыков, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности; достаточным уровнем общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

75-82 (С) – обучающийся владеет системой двигательных умений и навыков, способствующих освоению избранной профессией; средним уровнем общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; опытом репродуктивного использования физкультурно-спортивной деятельности;

68-74 (D) – обучающийся частично владеет двигательными умениями и навыками, способствующими освоению избранной профессией; уровнем общей и профессионально-прикладной физической подготовленности ниже среднего; ситуативным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности;

60-67 (E) – обучающийся владеет некоторыми двигательными умениями и навыками, способствующими освоению избранной профессией; низким уровнем общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; недостаточным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности.

1-59 (FX, F) – у обучающегося недостаточно сформированы или отсутствуют двигательные умения и навыки, необходимые для освоения избранной профессии; уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовленности ниже допустимого; неэффективным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности.

Проректор по учебной и
методической деятельности

В.О. Курьянов