

Утверждено
приказом ГУУ
от «14» июня 2017 г.
№252-І

ПОЛОЖЕНИЕ
о порядке проведения и объеме учебных занятий по дисциплинам
«Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт
(элективная дисциплина)» в федеральном государственном
бюджетном образовательном учреждении высшего образования
«Государственный университет управления»

Согласовано:
Ученый совет ГУУ
от «13» июня 2017 г.
протокол № 12

Москва

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о порядке проведения и объеме учебных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Государственный университет управления» (далее - Положение) разработано в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Государственный университет управления» (далее – ГУУ, Университет) и определяет порядок проведения и объем учебных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для обучающихся по образовательным программам бакалавриата по всем формам обучения, при обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренному обучению, при реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, а также при освоении образовательных программ лицами с ограниченными возможностями здоровья в ГУУ.

1.2. Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.3. Задачи освоения обучающимися ГУУ учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»:

- обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения.

- повышение социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

- приобретение личного опыта повышения двигательных и прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

- знание научно-биологических, теоретических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

- Содействие развитию физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите.

2. Порядок проведения и объем учебных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

2.1. Основной формой проведения учебного процесса по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» являются учебные занятия, которые проводятся в соответствии с утвержденными учебными планами по направлениям подготовки.

2.2. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» согласно утвержденным учебным планам реализуется в рамках:

- базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме 72 академических часа (далее – час) или две зачетные единицы (далее - з.е.)

- учебной дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в объеме 328 часов. Указанные часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

2.3. Сроки и графики проведения учебных занятий и промежуточной аттестации определяются учебными планами, календарным графиком учебного процесса и расписанием занятий соответствующих направлений подготовки бакалавриата.

2.4. Содержание, результаты освоения учебной дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» и требования к промежуточной аттестации определяются рабочими программами учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

2.5. Период проведения и объем занятий по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» при обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренному обучению, регламентируется индивидуальным учебным планом обучающегося с соблюдением совокупного количества часов, реализуемых в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)» и элективных дисциплин.

2.6. Учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающихся по очной форме обучения проводятся в виде теоретических (лекции) и практических занятий.

2.7 Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт», реализуемая в базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме 72 часа (2 з.е.) распределяется для всех направлений подготовки следующим образом:

3 семестр: 6 часов лекции; 30 часов практические; (промежуточная аттестация (далее - зачёт), итого 36 часов

7 семестр: 2 часа лекции; 34 часа практические занятия; зачёт, итого 36 часов.

Итого: 72 часа, из них 8 часов лекции; 64 часа – практические занятия.

2.8. Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в объеме 328 часов и распределяется для всех направлений подготовки следующим образом:

- 1 семестр: 48 часов практические занятия, зачет;
- 2 семестр: 48 часов практические занятия, зачет;
- 3 семестр: 50 часа практические занятия;
- 4 семестр: 48 часов практические занятия, зачет;
- 5 семестр: 48 часов практические занятия, зачет;
- 6 семестр: 48 часа практические занятия. зачет;
- 7 семестр: 38 часа практические занятия.

Итого: 328 часов, из них 328 часов – практические занятия.

Указанные часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

2.9. Проведение учебных занятий по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» осуществляется по следующим категориям: основная, спортивная и специальная (далее – категории). Для проведения практических занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» обучающихся основной и специальной категорий формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Для проведения лекций учебные группы по одному направлению подготовки могут объединяться в учебные потоки. При необходимости возможно объединение в один учебный поток учебных групп по различным направлениям подготовки.

2.10. Учебный процесс по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании:

- медицинской справки по форме 086/у, представленной обучающимся;
- результатов тестирования физической подготовленности и спортивной квалификации;
- интереса обучающихся и их отношения к конкретному виду спорта.

2.11. С целью профилактики заболеваний, предупреждения несчастных случаев при занятиях по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» и повышению эффективности работы по оздоровлению обучающихся в течение всего периода обучения в ГУУ проводится работа по контролю за состоянием здоровья обучающихся в организациях, осуществляющих медицинское обследование состояния их здоровья.

2.12. Обучающиеся ГУУ распределяются кафедрой физической культуры Института управления персоналом и бизнес-коммуникаций (далее – кафедра) по учебным группам в течение первых двух недель каждого семестра по категориям.

2.13. Обучающиеся основной категории занимаются общей физической подготовкой с различной спортивной направленностью. Обучающиеся вид спорта (секции) из числа предложенных спортивных дисциплин: мини-футбол, баскетбол, плавание, волейбол, аэробика, плавание, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и т.д. с учетом их интереса и материально-технических возможностей ГУУ. Обучающиеся спортивного отделения совершенствуются в избранных видах спорта. Обучающиеся, не определившиеся с видом спорта (не

прошедшие распределение) распределяются по видам спортивных дисциплин на усмотрение кафедры.

2.14. Перевод обучающихся из учебных групп одного вида спортивной дисциплины в группы другого вида спортивной дисциплины осуществляется:

- по желанию обучающихся в начале каждого семестра;
- в случае изменения состояния здоровья обучающегося - в течение семестра.

2.15. Фонды оценочных средств (контрольные нормативы, срок и порядок их проведения) разрабатываются кафедрой, утверждаются в установленном порядке и доводятся до сведения обучающихся.

2.16. При прохождении обучающимися промежуточной аттестации по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» осуществляется:

- оценка теоретических знаний;
- оценка общей физической и спортивно-технической подготовленности.

2.17. Тестирование общей физической подготовленности проводится в начале и в конце каждого учебного года у обучающихся основной категории 1 и 2 курсов и в конце учебного года у обучающихся 3 курса. Тестирование спортивно - технической подготовленности проводится в конце каждого семестра с 1 по 3 курс.

2.18. Контроль результатов освоения теоретического материала по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» осуществляется в консультационно-аттестационный период на 4 курсе обучения и предполагает зачет в форме компьютерного тестирования.

2.19. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, лица с ограниченными возможностями здоровья, выполняют письменную тематическую контрольную работу и проходят промежуточную аттестацию в виде зачета по теоретическому разделу рабочей программы учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

2.20. Особенностью реализации учебной дисциплины для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очно-заочной и заочной формам обучения является значительная доля интенсивной самостоятельной работы обучающихся (далее – СР).

2.21. СР рассматривается, как один из видов познавательной деятельности, направленной на закрепление теоретических знаний и их практическое использование в жизненных ситуациях.

2.22. При реализации образовательной программы по очно-заочной и заочной формам обучения:

- учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуемая в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме 72 часа (2 з.е.) и распределяется следующим образом:

для очно-заочной формы обучения:

1-й семестр 1 курса:

- 8 часов - аудиторные занятия (лекции);
- 2 часа – контрольная самостоятельная работа (далее – КСР);
- 62 часа – СР, зачет;

для заочной формы обучения:

1-й курс, 1-я промежуточная аттестация:

- 2 часа - аудиторные занятия (лекции);

- 6 часов – практические занятия;

- 60 часов – СР;

1 курс, 2-я промежуточная аттестация:

- 4 часа – зачет.

- учебная дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в объеме 328 часов и распределяется следующим образом:

для очно-заочной формы обучения:

2 семестр 1 курса:

- 326 часа – СР;

- 2 часа – практические занятия, зачет;

для заочной формы обучения:

1 курс, 3-я промежуточная аттестация:

- 324 часа – СР.

1 курс, 4-я промежуточная аттестация:

- 4 часа – зачет.

2.23. В период проведения учебных занятий педагогические работники кафедры рекомендуют специальную учебную и учебно-методическую литературу для СР обучающихся.

2.24. Критерием успешности освоения учебного материала обучающихся является оценка знаний теоретического раздела рабочих программ учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» и результатов выполнения тестов общей физической подготовленности. Контроль общей физической подготовленности осуществляется в период промежуточной аттестации. Для обучающихся по заочной и очно-заочной форме обучения предполагает заполнение «Дневника самоконтроля» (Приложение 1 к настоящему Положению). Контроль результатов освоения теоретического материала осуществляется в консультационно-аттестационный период и предполагает проведение зачета в виде компьютерного тестирования.

2.25. При реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий используется электронная информационно-образовательная среда, включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, которые обеспечивают освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

2.26. При реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий:

- учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуемая в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» в объеме 72 часа (2 з.е.) и распределяется следующим образом:

- 2 часа - аудиторные занятия (лекции);

- 6 часов – практические занятия;

- 4 часа – зачет;

- 60 часа – СР.
- учебная дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в объеме 328 часов и распределяется следующим образом:
 - 324 часа – СР;
 - 4 часа – зачет.

3. Порядок проведения и объем учебных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» при освоении образовательной программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья

3.1. Образовательный процесс по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» для лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ), инвалидов осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

3.2. Университет для проведения учебного занятия по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» создает для обучающихся с ОВЗ, инвалидов специально оборудованные спортивные площадки и помещения. Оснащение спортивных объектов и помещений должно отвечать принципам создания безбарьерной среды. Для полноценного занятия физической культурой и спортом лицами с ОВЗ и инвалидов всё спортивное оборудование соответствует требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

3.3. Для проведения учебных занятий с обучающимися с ОВЗ допускаются педагогические работники имеющие соответствующую подготовку в области адаптивной физической культуры. При проведении занятий педагогический работник обязан учитывать вид и тяжесть нарушений организма, обучающегося с ОВЗ или инвалида.

3.4. На основе СР и лекций, обучающийся с ОВЗ (инвалид) разрабатывает собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.

3.5. В зависимости от состояния здоровья обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ, инвалида могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных помещениях или на открытом воздухе;
- теоретические занятия по тематике здоровьесберегающих технологий.

Для лиц с ограничениями передвижения организуются занятия по видам спортивных дисциплин, не требующим двигательной активности.

3.6. Группы для проведения учебных занятий по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» рекомендуется формировать в зависимости от видов нарушений здоровья (зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания и т.д.).

3.7. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся кафедра создает фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ, инвалидов.

3.8. Допускается присутствие во время проведения учебных занятий по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» ассистента из числа работников Университета или привлеченных лиц, оказывающего обучающимся с ОВЗ, инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (передвигаться, общаться с педагогическими работниками, проводящими промежуточную аттестацию по учебным дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»).

	Пон.	Вт.	Ср.	Чтв.	Птн.	Сб.	Вск.
УТРО							
ВЕЧЕР							

4. Субъективная оценка самочувствия (из 5 баллов).

	Пон.	Вт.	Ср.	Чтв.	Птн.	Сб.	Вск.
ВЕЧЕР							

5. **Проба Руфье—Диксона** представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 мин определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = (4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Менее 3 — хорошая работоспособность; 3—6 — средняя; 7—9 — удовлетворительная; 10—14 — плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

Полученный индекс Руфье—Диксона расценивается как:

хороший - 0,1 - 5;

средний — 5,1-10;

удовлетворительный — 10,1-15;

плохой — 15,1 - 20.