

УТВЕРЖДАЮ
Ректор СИМОР
д. полит.н., профессор
О.В. Дубровина


«02» июня 2017 г.

**Положение
о порядке реализации и объеме физической подготовки по
программам бакалавриата в Сибирском институте
международных отношений и регионоведения
(СИМОР)**

Контрольный экземпляр
Третья редакция

2017 г.

Положение рассмотрено на заседании Ученого Совета СИМОР
протокол № 9 от 1 июня 2017 г.

Положение вводится в действие с 01 сентября 2017 г. приказом ректора от
2 июня 2017 г. № 1/120.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение устанавливает единые требования по организации и реализации учебных занятий по физической подготовке по всем формам обучения с применением различных образовательных технологий, в том числе при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

1.2 Настоящее Положение разработано в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

– Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральным законом от 24.11.1995 г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

– Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (в действующей редакции);

– Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденными заместителем министра образования и науки Российской Федерации А.А. Климовым 08.04.2014 г. № АК — 44/05вн;

1.3 Настоящее Положение вступает в силу с момента введения в действие приказом ректора и действует до его отмены.

1.4 Проведение занятий по физической культуре направлено на физическое воспитание личности, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

1.5 Используемые термины и сокращения:

- Образовательная программа (ОП) – комплекс основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов,

курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

- Основная медицинская группа (ОМГ) – это группа, в которую входят обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио - респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовки соответствующему возрасту и полу. Обучающиеся этой группы допускаются к занятиям по физической культуре в полном объеме, а также к занятиям в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.
- Специальная медицинская группа (СМГ) – это группа, в которую входят обучающиеся имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не являющиеся противопоказанием к выполнению производственной и учебной работы, но требующие ограничения физических нагрузок. Так же в специальное отделение входят группы лечебной физической культуры, к ним причисляются студенты с несколькими заболеваниями, после перенесенных травм, операций.
- Группа спортивного совершенствования (ГСС) – это группа, в которую входят обучающиеся, имеющие спортивный разряд, показавшие хорошую физическую и спортивную подготовленность и желающие углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в институте.
- Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а так же осознание необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.
- Лечебная физкультура (ЛФК) – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями.
- Лица с ограниченными возможностями здоровья (ЛОВЗ) – лицо, имеющее физические или психологические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий.
- Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

2. Порядок организации и реализации занятий по физической культуре

2.1 Порядок проведения занятий по физической культуре при очной форме обучения

Для обучающихся по образовательным программам в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения (Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования п.6.5);

- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общекультурной компетенции бакалавра (специалиста) - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В процессе освоения дисциплины, обучающиеся овладевают системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, Развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, приобретают опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Для проведения практических занятий по физической культуре формируются учебные группы с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. Порядок распределения обучающихся по учебным отделениям определяется п.3 настоящего Положения.

2.2 Порядок проведения занятий по физической культуре при очно-заочной и заочной формах обучения

Порядок проведения и объем учебных занятий по физической культуре (физической подготовке) при очно-заочной и заочной формах обучения устанавливается институтом.

Дисциплины (модули) по физической культуре (физической подготовке) при очно-заочной и заочной формах обучения реализуются в рамках базовой части и элективных модулей в соответствии с требованиями ФГОС ВО в объеме не менее 10 аудиторных часов. Указанные академические часы реализуются с учетом желания студентов и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту для очно- заочной и заочной форм обучения могут носить теоретический, практический и комбинированный характер.

Дисциплины (модули) теоретического характера ориентированы на формирование понимания обучающимися необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплины (модули) практического характера могут носить:

- методико-практическую направленность, обеспечивающую овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

- учебно-тренировочную направленность, содействующую приобретению опыта творческой практической деятельности в области физической культуры и спорта для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

Дисциплины (модули) комбинированного характера содержат как теоретическую, так и практическую компоненту содержания.

Все дисциплины (модули) по физической культуре и спорту должны предусматривать самостоятельные формы занятий обучающихся.

2.3 Порядок проведения занятий по физической культуре при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья институт устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются специальные учебные группы для освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) по адаптивным видам спорта осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья, в том числе, дистанционно.

Для специальных учебных групп планируются в учебном расписании отдельные подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных тренажерных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

Для студентов с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

В рабочих программах дисциплин планируется количество часов, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни.

Занятия по физической культуре и спорту с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

2.4 Порядок проведения занятий по физической культуре (физической подготовке) при освоении образовательной программы с применением дистанци-

онных образовательных технологий.

Особенности реализации дисциплины (модуля) по физической культуре (физической подготовке) для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением дистанционных образовательных технологий, заключается в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся и контроля результатов обучения во время текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом.

Лекционные занятия для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением дистанционных образовательных технологий, проводятся в том же объеме, что и для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением традиционных технологий.

3. Порядок распределения обучающихся по учебным группам

3.1 Важным условием прохождения обучения дисциплине «физическая культура» является систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, который осуществляется путём регулярного прохождения ими медицинского осмотра. Для допуска к практическим занятиям физической культурой и спортом студенты обязаны предъявить преподавателю медицинское заключение, где указана принадлежность к функциональной группе здоровья. Обучающиеся, не предоставившие медицинского заключения, к учебно-тренировочным занятиям не допускаются.

3.2. По результатам медицинского обследования на основании медицинских справок, предоставленных в начале учебного года, обучающихся распределяют по учебным группам:

- Группа (основная) – возможны занятия физической культурой без ограничений и участие в соревнованиях (в начале учебного года обучающиеся выбирают специализацию – вид спорта или физкультурно-оздоровительную технологию);
- Группа (подготовительная) – возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях;
- Группа (специальная медицинская) – возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок (перевод в эту группу возможен на основании медицинского заключения в любое время учебного года);
- Группа (группа лфк) – возможны занятия лечебной физической культурой;
- В группу спортивного совершенства зачисляются обучающиеся имеющие спортивные разряды;

3.3. Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, изучают дисциплину «физическая культура» базовой части ОП. Вместо элективных дисциплин по физической культуре такие обучающиеся, по-

лучают теоретические задания в форме защиты реферата.

3.4. Справки о временном освобождении от занятий по состоянию здоровья, студенты обязаны предоставить декану и преподавателю по физической культуре.

4. Организация аттестации студентов

4.1. Текущая аттестация обучающихся осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы.

4.2. Оцениваемыми компонентами в освоении дисциплины «физическая культура» базовой части ОП являются:

- Посещение учебных занятий (лекционных, методико-практических, учебно-тренировочных);
- Выполнение заданий по самостоятельной работе;
- Теоретическое тестирование.

Обучающиеся в основной и специальной группе проходят тестирование по общетеоретическому курсу в 1 семестре.

Обучающиеся, освобожденные от учебно-тренировочных занятий по физической культуре, проходят тестирование по общетеоретическому курсу в 1 семестре и в каждом семестре защищают реферат по тематике, связанной с особенностями своего здоровья.

4.3. Оцениваемыми компонентами освоения элективных дисциплин по физической культуре вариативной части ОП являются:

- Тестирование по физической подготовке, включающее тесты по общей физической подготовке и по спортивно-технической подготовке. Обучающиеся специальной группы тесты по общей физической подготовке не сдают, аттестация по спортивно - технической подготовке проходит с учетом противопоказаний и заносится в дневник самоконтроля. В целях безопасности здоровья обучающихся допуском к сдаче тестирования по физической подготовке является посещение студентом не менее 50 % учебно- тренировочных занятий в институте или справка о посещении занятий в другом учреждении.

- Посещение учебно-тренировочных занятий по выбранной специализации.

- Участие в спортивно-массовых мероприятиях институте. Участие, как во внутривузовских, так и в межвузовских спортивных соревнованиях засчитывается как посещение занятий.

4.4. Промежуточная аттестация в каждом семестре осуществляется путем подведения итогов успеваемости обучающихся, на основе балльно - рейтинговой системы и содержится в рабочих программах учебных дисциплин по физической культуре.

4.5. Информацию о посещаемости учебных занятий, прохождении тестирования преподаватели подают деканат для занесения в базу данных (журнал). В ходе промежуточной аттестации на основе данной информации подсчитывается

суммарный балл каждого обучающегося. Преподаватель принимает решение о выставлении зачета.

4.6. Если обучающийся не набрал минимального количества баллов для получения зачетов, то ему предоставляется возможность посетить учебно-тренировочные занятия по расписанию дополнительных занятий (в допустимом объеме), и пройти тестирование по теоретическому курсу, по спортивно-технической подготовке и по общей физической подготовке.

4.7. Обучающемуся не может быть выставлен зачет за очередной семестр, если он не сдал зачета за предыдущий семестр.

5. Порядок утверждения и изменения настоящего Положения

5.1. Настоящее Положение утверждается приказом ректора института.

5.2. В настоящее Положение могут вноситься изменения и дополнения, утверждаемые приказом ректора института.

Приложение 1.

Примерное распределение трудоёмкости дисциплин по физической культуре по учебным семестрам и видам занятий для обучающихся очной формы обучения

Блоки	Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
Физическая культура и спорт	Аудиторные занятия:							
	Лекции	10	10					
	Практические занятия (ПЗ), в том числе: -методико-практические	58	14	44				
	Контроль	4	2	2				
Всего часов		72	26	46				
Элективные курсы по физической культуре и порту	Практические занятия (ПЗ), в том числе: - учебно - тренировочные занятия; - методико практические занятия - самостоятельные занятия.	328	40	70	40	70	40	68
Всего часов		400	66	116	40	70	40	68

**Примерное распределение трудоёмкости дисциплин
по физической культуре по учебным семестрам и видам занятий для
студентов очно-заочной, заочной формы обучения
(с применением дистанционных образовательных технологий)**

Блоки	Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
Физическая культура и спорт	Аудиторные	10	10					
	Лекции (ДОТ)	10	10					
	Практические занятия (ПЗ), в том числе: -методико-практические (ДОТ) - самостоятельная работа	62	62					
Всего часов		72	72					
Элективные курсы по физической культуре и спорту	Практические занятия (ПЗ), в том числе: самостоятельная работа	328	40	70	40	70	40	68
Всего часов		400	112	70	40	70	40	68

**Аттестационные требования
(примерные) к обучающимся очной формы обучения (1,2,3 курс) по дисциплине физическая культура**

	1 – 2 неделя предоставляем:	1 аттестация	2 аттестация	3 аттестация	Зачёт
Основная группа и СМГ, посещение занятий (1-6 баллов)	- справка от врача о здоровье и допуск к занятиям ф.к. и наличие СМГ	- от 20-36 баллов	-сдача нормативов на доп. баллы - от 20-36 баллов	-сдача нормативов на доп. баллы - от 20-36 баллов	- зачёт от 50-100 баллов
Дополнительные баллы можно получать при сдаче нормативов, тестов (при 60% посещаемости), в спортивных секциях, бассейне, за участие в соревнованиях и т.п.					
Занимающиеся в спортивных секциях и клубах вне института самостоятельные занятия	- справка от врача о здоровье - справки из секции или клуба индивидуальный план занятий* - заявление от студента	- предоставление справки о занятиях за пройденный период из клуба - сдача нормативов (3 недели) -дневник самоконтроля по индивидуальному плану	- предоставление справки о занятиях за пройденный период из клуба - дневник самоконтроля по индивидуальному плану	- предоставление справки о пройденных занятиях из клуба - контрольные нормативы	- контрольные нормативы - зачёт от 50-100 баллов
Временно освобожденные от практических занятий физической культурой и спортом	- справки от врача на семестр	- получение темы реферата	- предъявление реферата, для просмотра преподавателем (редактирование)	- защита реферата	- получение зачёта от 50-100 баллов
Направленные врачом на занятия ЛФК	-справка о направлении на ЛФК от врача	-получение темы контрольной работы индивидуальный комплекс ЛФК (упражнения по диагнозу от врача ЛФК)	-справка о прохождении ЛФК в медучреждении -комплекс ЛФК в дневнике самоконтроля	-защита реферата	- получение зачёта от 50-100 баллов

Студенты, имеющие 0 баллов и не предоставившие заявление, справку, план, дневник и не сдавший норматив по 1 и 2 аттестации к итоговой аттестации не допускаются и направляются на пересдачу.

Согласно ФЗ 329, Ст.3, п.6, законодательство о физической культуре и спорте основывается на принципе обеспечения безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом. В связи с этим и в соответствии с п.4 Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений, утвержденной Приказом Государственного комитета РФ по высшему образованию от

26.07.1994 №777 “Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по учебной дисциплине "Физическая культура" не допускаются.”

Таким образом, для возможности успешной аттестации в конце семестра по дисциплине "Физическая культура" наличие справки о прохождении медосмотра с указанием группы здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская, направление на ЛФК или освобождение от занятия физической культурой) является обязательным условием.

До 10 октября студенты допускаются на занятия без медицинской справки. После 10 октября студенты не предоставившие справку до занятий не допускаются.

Основная форма набора баллов – посещение практических занятий, сдача нормативов (мониторинг), посещение секций, возможны занятия по индивидуальному плану.

Минимальное количество баллов для зачета за семестр – 50 баллов.

За одно занятие студент может набрать от 0 до 5 баллов.

Занятия в секциях приравниваются к практическим занятиям (от 0 до 5 баллов).

*Занятия по индивидуальному плану, утвержденному преподавателем. Перед получением индивидуального графика необходимо написать заявление о предоставлении индивидуального плана занятий по дисциплине «Физическая культура» в деканат

Приложение 4.

Тесты определения физической подготовленности (обязательные)

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 60(сек)	9,9	10,5	11,0	11,4	11,8
3.Тест на общую выносливость Бег 2000м (мин,сек)	12,15	12,50	13,15	13,50	14,15
2.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	15	12	10	8	6
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность. Бег 60м(сек)	8,2	9,0	9,5	10,0	10,5
3.Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин,сек)	12,0	12,35	13,10	13,50	14,0
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	210

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне

физической подготовленности за прошедший учебный год.

Приложение 5.

**Тесты физической подготовленности
(на дополнительные баллы)**

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	15	12	10	8	6
С колен (кол-во раз)	35	30	25	20	15
2.Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
3.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)					

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1.Тест на силовую подготовленность. Отжимание (кол-во раз)	35	30	25	20	18
2.Тест на силовую подготовленность. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3. Тест на силовую подготовленность. Подъём туловища из положения лёжа, ноги согнуты и закреплены (кол-во раз). Пресс.	60	50	40	30	20
4.Тест на прыгучесть. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5.Прыжки со скакалкой (кол-во раз в 1 мин)	150	140	130	120	110
6.Координационный тест Челночный бег 3×10 м (сек)	7,3	8,0	8,3		
7.Гимнастический комплекс упражнений (утренней, производственной, релаксационной)					

**Контрольные упражнения
для оценки физической подготовленности студентов
специальной медицинской группы**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа отжимание от пола, локти до прямого угла.
2. Подтягивание на перекладине из виса, хват сверху (мужчины).
3. Подъём туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях и закреплены, упражнение на пресс.
4. «Скандинавская ходьба» с палками (30 мин жен., 40 мин муж.).
5. Прыжок в длину с места.
6. Приседание.
7. Плавание (без учёта времени 100 м.)
8. Проба Руфье, восстанавливаемость пульса.
9. Упражнения на равновесие.
10. Упражнения с мячом (баскетбольным, волейбольным, футбольным, с медболом).
11. Упражнения со скакалкой.

Перечень контрольных упражнений для выполнения определяет преподаватель с учётом медицинских показаний и противопоказаний студентов.

**Примерная тематика рефератов для студентов
специального медицинского отделения, освобождённых от практических за-
нятий и временно освобождённых от практических занятий
по дисциплине «Физическая культура и спорт».**

1. Адаптация организма – физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
2. Анатомия человека (кратко, для 1 курса).
3. Влияние занятий различными видами спорта на психоэмоциональное состояние человека.
4. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
5. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
6. Выбор видов спорта и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, координации движений.
7. Гимнастика для глаз.
8. Гипокинезия и гиподинамия - суть отрицательного воздействия на организм человека.
9. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
10. Дыхательная гимнастика как лечебная физическая культура для восстановления здоровья (системы дыхательных упражнений).
11. Кинезотерапия как средство восстановления организма.
12. Кинезотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Криотерапия как средство восстановления опорно-двигательного аппарата.

14. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применении других средств физической культуры в период ремиссии.
15. Методы контроля и самоконтроля, оценки физического развития и физической подготовки.
16. Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
18. Основы регулирования массы тела.
19. Приёмы снятия психоэмоционального напряжения или стресса методами и средствами физической культуры и спорта.
20. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
21. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
22. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
23. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранения творческой активности.
24. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
25. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
26. Самостоятельные занятия и работа на спортивных тренажерах для юношей.
27. Самостоятельные занятия и силовая гимнастика для девушек.
28. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
29. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние разных факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).
30. Социальные функции физической культуры и спорта.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
32. Строение позвоночника и укрепляющие упражнения.
33. Суставная гимнастика.
34. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
35. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
36. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
37. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
38. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
39. Экогигиена физической культуры и спорта. Понятие "экогигиена", климатогеографические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность занимающихся.

Приложение 8

Вопросы к контрольным работам по теоретическому и методико-практическому курсу

1. Основные цели и задачи дисциплины «Физическая культура».
2. Основные физические качества человека, дайте определение одному из них на ваше усмотрение.
3. Основные виды «базовой» физической культуры.
4. Какими факторами определяется физическое развитие человека.
5. Три критерия уровня физической культуры личности

6. Основные факторы риска для образа жизни.
7. 5 основных составляющих здорового образа жизни.
8. Гиподинамия и гипокинезия - суть отрицательного воздействия данных социально-биологических явлений на человека.
9. Процесс обмена веществ в организме человека, определение, суть.
10. В чем важность поддержания правильного баланса белков в организме.
11. Основное назначение углеводов для жизнедеятельности человека.
12. Что происходит с мышечной и костной тканью под воздействием физической нагрузки.
13. Из каких основных компонентов состоит кровь человека, кратко укажите их основное предназначение.
14. Что такое систолическое и диастолическое давление. Нормальные показатели давления для здорового человека.
15. Критические и сенситивные периоды развития человека.
16. Какие физические качества (способности) человека являются генетически зависимыми, а какие – тренируемые. Какое положение занимает качество «сила».
17. Дайте определение «паспортному» и «биологическому» возрасту.
18. Какие физические качества лучше всего развиваются средствами физической культуры в период детства и в юношеский период.
19. От каких факторов зависит интенсивность интеллектуальных функций человека.
20. Какие виды контроля для занимающихся физической культурой и спортом вам известны. Дайте основополагающую краткую характеристику каждому.
21. Наиболее важные и доступные для самостоятельной оценки показатели самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
22. Отрицательные явления, сопутствующие неправильному планированию и условиям проведения занятий спортом и физической культурой, профилактика этих явлений.
23. Что такое «острый мышечный миозит». При нарушении, каких условий занятий он возникает. Почему необходимо продолжать занятия физкультурой при этом нежелательной явлении.
24. Перечислите факторы, которые необходимо учитывать при составлении планов самостоятельных занятий физической культурой (дозирование нагрузки и интенсивности).
25. Прежде, чем начать занятия, необходимо выполнить семь основных рекомендаций, в чем они заключаются.
26. Какие виды физической культуры и спорта можно использовать для развития выносливости. Дайте характеристику «циклическим» и «ациклическим» упражнениям.
27. Какие тренировочные средства подходят для любителей оздоровительного бега из всего арсенала бегунов на средние и длинные дистанции.
28. Перечислите основные группы мышц, требующие постоянной силовой тренировки. Составьте план самостоятельных занятий.
29. В каких формах проявляется быстрота человека.
30. Какие упражнения можно использовать для развития ловкости (координации движений).
31. Перечислите основные формы проявления гибкости.
32. Роль положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой. Назовите понятия, образующие блок мотивации и охарактеризуйте их.
33. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях.
34. Роль занятий физической культурой в предотвращении последствий стресса и неврозов.
35. Гигиена: определение понятия, цели и задачи
36. Активный отдых: определение, понятия и виды.

Темы лекционного раздела (пример)

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента

1. Введение. Основные понятия в сфере физической культуры.
2. Деятельная сущность и ценности физической культуры в различных сферах жизни. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
3. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
4. Физическая культура личности. Средства формирования физической культуры личности.
5. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества. Социально-экономический эффект физической культуры и спорта.

Тема: Социально-биологические основы физической культуры

6. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомо-морфологические особенности организма человека.
7. Костная система и ее функции. Мышечная система и ее функции.
8. Органы пищеварения и выделения их функции.

Тема: Социально-биологические основы физической культуры

9. Физиологические системы организма. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Нервная система.
10. Физиологические механизмы и закономерности направленного воздействия физической тренировки.
11. Двигательная деятельность и повышение устойчивости организма человека к воздействиям внешней среды.

Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

12. Основы валеологии. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
13. Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью самого студента. Критерии эффективности здорового образа жизни.
14. Основы рационального питания. Белки, жиры, углеводы. Их роль в питании человека, нормы потребления.
15. Биологически активные вещества и их роль в жизнедеятельности организма. Витамины в питании, виды, нормы потребления.
16. Сбалансированное питание. Рациональное питание. Особенности питания при учебной и физкультурно-спортивной деятельности.
17. Гигиена умственного и физического труда.

Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

18. Физическая активность и гиподинамия в жизни студента.
19. Закаливание организма, его роль в профилактике ОРВИ и других заболеваний, основные принципы и способы закаливания.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование личности средствами ФКиС.
21. Определение понятия, цели и задач мониторинга физического здоровья. Нормативно-правовая база организации мониторинга.

Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента

23. Психофизиологические основы характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного дня, семестра и года.

24. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

25. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда. Физические упражнения как средство активного отдыха.

Тема: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

26. Средства и принципы физического воспитания в методике построения занятий по физической культуре.

27. Характеристика основных двигательных качеств человека (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость).

28. Методы формирования двигательных качеств в процессе физического воспитания.

29. Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания.

30. Общая физическая подготовка (ОФП) в физическом воспитании человека.

31. Специальная физическая подготовка. Интенсивность физических нагрузок.

32. Формы и организационные основы занятия физическими упражнениями, структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности человека средствами физической культуры и спорта.

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

34. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, средства и содержание.

35. Специфика организации самостоятельных занятий, в зависимости от возраста, пола, индивидуального уровня физической подготовки и тренировочного опыта.

36. Виды и методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (утренняя гимнастика, атлетическая гимнастика, оздоровительный бег и ходьба).

Тема: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

37. Определение понятия «спорт». Классификация видов спорта. Массовый спорт. Спорт высших достижений. Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями. Спортивная классификация.

38. Индивидуальный выбор вида спорта или систем физических упражнений. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности.

39. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Современные популярные системы физических упражнений.

40. Студенческие спортивные мероприятия и соревнования различного уровня в регионе.

41. Адаптивная физическая культура и спорт.

Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

42. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Особенности построения занятий физической культурой для женщин.

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

43. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, профилактика травматизма. Основы доврачебной помощи при занятиях ФКиС.

44. Врачебный контроль. Функциональные пробы, тесты для диагностики состояния организма.

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

45. Особенности различных видов трудовой деятельности человека. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической и психической подготовки бакалавра к будущей профессиональной деятельности. Физическая культура в профессиональной деятельности будущего специалиста в сфере международных отношений/политологии/регионоведения. Профессиограмма.

Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

48. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки бакалавра к труду в современных условиях. Формы и методы организации и проведения производственной физической культуры.

Приложение 10.

**Основные вопросы
по технике безопасности на учебных занятиях**

1. Техника безопасности на учебных занятиях в тренажёрном зале.
 - 1.1. Основные характеристики работы тренажеров и тренажерных комплексов;
 - 1.2. Инструктаж обучающихся для выполнения различных силовых упражнений на тренажерах;
 - 1.3. Правила выполнения физических упражнений с силовой направленностью на тренажерах;
 - 1.4. Страховка и само страховка при выполнении упражнений на тренажерах;
 - 1.5. Оказание первой медицинской помощи при занятиях силовыми упражнениями в тренажерном зале.
2. Техника безопасности на учебных занятиях игровыми видами спорта.
 - 2.1. Система организации учебных занятий по игровым видам спорта;
 - 2.2. Начинать учебные занятия по команде преподавателя и только под его руководством;
 - 2.3. Учебные занятия проводить только в спортивной форме;
 - 2.4. Техника выполнения различных перемещений в игровых видах спорта;
 - 2.5. Медицина обучения различным падениям в игровых видах спорта.
3. Инструкция по безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий.
 - 3.1. Положение об организации и проведении спортивных мероприятий;
 - 3.2. Соблюдение правил проведения спортивных мероприятий;
 - 3.3. Проведение спортивных соревнований только под руководством судьи и медицинского работника.

Дневник самоконтроля для индивидуальных занятий (пример)

I семестр _____ уч.г.

Число неделя	Вид занятия Упражнения	Дозировка (время или кол-во раз выполнения)	Самоконтроль				
			ЧСС пульс		Настроение	сон	самочувствие
			в покое	после занятия			
1	Пилатес	1 ч	64	116	хор	удов	удов
17.03	Описание упражнения (кратко)	6 раз × 2	82	124	хор	удов	удов

Объективные данные самоконтроля:

Вес – 1 раз в неделю

Рост – 1 раз в год

Температура тела – измеряется по самочувствию

Частота сердечных сокращений ЧСС – пульс считаем за 10, 15, 20 сек, потом умножить на 6, 4, 2.

Субъективные данные самоконтроля:

Настроение

Хорошее	Уверен в себе, спокоен, активен, жизнерадостен.
Удовлетворительное	Настроение меняется, неустойчиво в процессе занятий и до или после них.
Неудовлетворительное	Подавлен, расстроен, растерян, не уверен в себе и своих действиях.

Самочувствие

Хорошее	Бодрость, прилив сил, желание активно заниматься физическими упражнениями.
Удовлетворительное	Наблюдается вялость, упадок сил, трудно выполнять упражнения.
Неудовлетворительное	Слабость, усталость, повышение ЧСС и АД в покое, головные и мышечные боли.

Сон

Хорошее	Глубокий, крепкий, 8-10 ч. Чувство бодрости, прилив сил.
Удовлетворительное	8-10 ч.
Неудовлетворительное	Трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание.

Сдача контрольных нормативов

№	Норматив Тест	Результаты			
		X неделя	XX неделя	XXX неделя	XXXX неделя
1					
2					

**Образец заявления и документации для студентов,
занимающихся по индивидуальному плану**

Декану факультета _____
От студента (ки) курса _____ группа _____

Фамилия Имя Отчество

заявление (пример).

Прошу разрешить мне занятия по дисциплине «Физическая культура» по индивидуальному плану обучения в _____ семестре 201__ - 201__ уч. года в не учебной сетки расписания _____.

Обязуюсь итоговые и промежуточные аттестации проходить в установленные сроки, набрать исходные (15 баллов) тестовых требований.

В случае невыполнения сроков индивидуального графика занятий я буду снят(а) с обучения по индивидуальному плану по дисциплине «физическая культура» и переведена в общую группу.

Подпись студента _____

Дата _____

Подпись преподавателя _____

**Индивидуальный график занятий для студентов
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Уч. год 201_ / 201_	Нед.	Виды деятельности	Продолжительность	Аттестация (баллы)
1 семестр	1-2			
	3-4			
	5-6			
	7-8			
			
2 семестр	1-2			
	3-4			
	5-6			
	7-8			
			