

УТВЕРЖДЕН

приказом ректора от 09.06.2017 №426
ВЗАМЕН регламента ДВГУПС Р 02-04-15 «О реализации дисциплины «Физическая культура» для отдельных категорий обучающихся»

Актуализация: приказ № 589 от 01.09.2017

РЕГЛАМЕНТ Р 02-04-17
«О реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту»

1. Назначение и область применения

Настоящий регламент:

1.1. Разработан для упорядочения организации учебных занятий в рамках дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту по образовательным программам бакалавриата и специалитета, порядка проведения и объема указанных занятий при различных формах обучения и при их сочетании, в том числе при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Целью является создание оптимальных условий студентам, обучающимся по образовательным программам бакалавриата и специалитета, независимо от форм и технологий обучения, для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

1.2. Предназначен для всех работников ДВГУПС, а также обучающихся в университете по образовательным программам высшего образования, а также других лиц, принимающих участие в образовательной деятельности в ДВГУПС.

2. Нормативные ссылки

В регламенте использованы ссылки на следующие документы и стандарты:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в последней редакции);

- Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 №101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г.»;

- Распоряжение Правительства РФ от 02.01.2014 № 2-р «О Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

- **Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (в последней редакции);**

- Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (в последней редакции);

- Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО);

- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04- 10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.03.2014 № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса»;
- Положение ДВГУПС П 02-05-14 «Об условиях обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденное приказом ректора от 10.07.2014 № 369 (в последней редакции).

3. Срок действия

Настоящий регламент вводится в действие с даты утверждения и действует до даты отмены (в соответствии с п.5.5, 5.7 СТ 00-01 «Система стандартов университета. Общие положения»).

4. Основные положения

4.1. Организация обучения по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту.

4.1.1. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

- базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата, программы специалитета в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения;

- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов (указанные академические часы являются обязательными для освоения).

4.1.2. Структура и содержание дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, а также результаты обучения отражены в рабочих программах дисциплин (модулей).

4.1.3. Учебные занятия по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту, реализуемые в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата, программы специалитета («Физическая культура и спорт», «Физическая культура», далее физическая культура), направлены на формирование специальных знаний о здоровье, здоровом образе жизни и роли физических упражнений в режиме труда и отдыха; на формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни с использованием средств физической культуры; обеспечивают операциональное овладение обучающимися методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

4.1.4. Дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту, реализуемая в рамках базовой части в зачетной книжке обучающегося отражается с указанием количества зачетных единиц – 2 з.е., в рамках вариативной части – с указанием количества академических часов.

4.1.5. Учебные занятия по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту проводятся в форме контактной работы (аудиторной, внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и в форме самостоятельной работы. Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, по физической культуре и спорту включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации обучающихся.

4.1.6. При необходимости контактная работа обучающихся с преподавателем может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую работу обучающихся с преподавателем (например, индивидуальные занятия (для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи

с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья; индивидуальные занятия организуются кафедрой в течение учебного года, в период каникул или различных форм практики) и т.п.).

4.1.7. Самостоятельная работа обучающихся может включать выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; занятия в спортивных секциях, оздоровительных, атлетических и других группах общей физической подготовки, в том числе на платной основе; участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.

4.1.8. В расписании занятий дисциплины (модули) по физической культуре и спорту указываются без разделения на группы по видам занятий и могут объединяться для студентов разных институтов (факультетов).

4.1.9. Сроки и порядок выполнения зачетов, контрольных упражнений и нормативов определяются рабочей программой дисциплины и фондом оценочных средств.

4.1.10. Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры «Физическое воспитание и спорт», утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов путем размещения информации на стендах кафедры.

4.1.11. Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца), сдают зачет на кафедре на основании следующих требований по теоретическому и практическому разделу: оценки уровня теоретических знаний с включением вопросов по обязательным контрольным заданиям дисциплины; оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений; написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность.

4.1.12. Допускается перезачет дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту при прохождении обучающимся спортивной подготовки в рамках спортивных кружков (секций) в течение соответствующего периода обучения.

4.1.13. В филиалах университета реализация дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту проводится в соответствии с настоящим Регламентом и (или) локальными нормативными актами филиалов с учетом выбора вида занятий по физической культуре и спорту исходя их возможностей материальной базы филиала.

4.2. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура» для обучающихся, осваивающих образовательные программы по заочной, очно-заочной формам, при сочетании различных форм обучения.

4.2.1. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура» для обучающихся, осваивающих образовательные программы по заочной, очно-заочной форме, при сочетании различных форм обучения, заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке и контроле результатов обучения во время проведения промежуточной аттестации.

4.2.2. Во время проведения промежуточной аттестации для обучающихся по заочной, очно-заочной форме, при сочетании различных форм обучения аудиторные занятия по данной дисциплине включают в себя лекционные занятия в объеме не менее 2-х часов (на весь период обучения).

4.2.3. Результат самостоятельной работы обучающихся оформляется в виде заданий и контрольных работ в течение учебного семестра, после чего обучающиеся допускаются к аттестации в виде тестирования.

4.3. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура» для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

4.3.1. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура» для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке студентов и контролем результатов обучения во время проведения промежуточной аттестации.

4.3.2. Лекционные занятия для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий проводятся в том же объеме, что и для студентов, осваивающих образовательные программы с применением традиционных технологий. Формой проведения лекций является вебинар.

4.3.3. Результат самостоятельной работы студентов представляется в виде заданий и контрольных работ в течение учебного семестра посредством инструментария электронного образовательного портала университета, после чего допускаются к аттестации в виде тестирования.

4.4. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура» для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

4.4.1. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в университете, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

4.4.2. Организация образовательного процесса для инвалидов и лиц с ОВЗ регламентируется Положением университета П 02-05 «Об условиях обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья».

4.4.3. Особый порядок освоения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура» устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения, адаптивной физической культуры, оздоровительной физической культуры при различных заболеваниях и повреждениях.

4.4.4. В зависимости от медицинского заключения обучающегося, степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для лиц с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах (тренажерный зал, манеж, бассейн, дартс-клуб) и на открытом воздухе;

- занятия по оздоровительной физической культуре при различных заболеваниях и повреждениях в специально оборудованных залах (залы шейпинга, бассейн, открытые спортивные площадки);

- занятия интеллектуальными видами спорта (шахматы, шашки, го, электронные игры);

- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения, здоровый образ жизни, оздоровительная физическая культура, физическая рекреация (использование любых видов двигательной активности: физические упражнения, игры и т.п.).

4.4.5. Обучающиеся-инвалиды выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Основным критерием положительной оценки является посещаемость и улучшение показателей тестов в процессе обучения. Студенты специальных медицинских групп выполняют определенные тесты для оценки их физической подготовленности. Итоговый контроль знаний теоретического и методического раздела программы дисциплины проводится с использованием тестирования.

4.5. Особенности организации учебного процесса по дисциплинам «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Элективные курсы по физической культуре»

4.5.1. Основной формой учебного процесса являются обязательные учебные занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами по направлениям подготовки (специальностям) и рабочей программой по дисциплинам «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Элективные курсы по физической культуре» (далее – элективные курсы по физической культуре и спорту). Учебные занятия по очной форме обучения проводятся в виде практических занятий (методико-практические, учебно-тренировочные и контрольные).

4.5.2. В рамках дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Элективные курсы по физической культуре» студенты распределяются в группы по видам занятий (учебные отделения):

– общая физическая подготовка (элементы оздоровительного плавания, аэробики, шейпинга, ритмической гимнастики, оздоровительной гимнастики, легкой атлетики, уличного баскетбола, пляжного волейбола, мини-футбола);

- пауэрлифтинг;
- атлетическая гимнастика;
- бокс;
- каратэ;
- спортивная борьба;
- рукопашный бой;
- шахматы;
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол;
- плавание;
- легкая атлетика.

4.5.3. Распределение в группы по видам занятий (учебные отделения) проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

4.5.4. В основное отделение зачисляются студенты, не имеющие отклонений по состоянию здоровья. Они занимаются по программе общей физической подготовки с использованием средств различных видов спорта и оздоровительных систем. Основная учебная группа предназначена для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий и средний уровень физического и функционального состояния своего организма. Физическое воспитание студентов в основной учебной группе решает задачи: формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом; повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности; подготовки и участия в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

4.5.5. Численность обучающихся в основной учебной группе – 20-25 человек.

4.5.6. Специальная учебная группа формируется из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний.

4.5.7. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на: избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов; формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; принятие и усвоение студентами знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физи-

ческого и функционального состояния организма; укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

4.5.8. Численность обучающихся в специальной учебной группе – 8-12 человек.

4.5.9. Учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) состоят из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются студенты основной медицинской группы, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в университете. Спортивно-подготовительные группы готовят разрядников. В группы спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую подготовку и достаточную спортивную подготовку, а также, по оценке преподавателя, перспективные в избранном виде спорта.

4.5.10. Выбор обучающимися первого курса одного из видов занятий в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту осуществляется следующим образом:

- информация о перечне видов занятий в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту размещается на информационных стендах кафедры «Физическое воспитание и спорт», не позднее, чем за 5 дней до начала первого семестра;

- в течение первой недели обучения заведующий кафедрой «Физическое воспитание и спорт» совместно с преподавателями кафедры доводят до сведения всех студентов первого курса информацию о перечне видов занятий в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту и порядке их выбора;

- студенты первого курса производят выбор вида занятий в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту;

- заведующий кафедрой «Физическое воспитание и спорт» формирует списки студентов, согласно их выбору и подает в дирекцию института (деканат факультета) списки студентов в соответствии со сформированными группами по освоению элективных курсов по физической культуре и спорту.

4.5.11. В течение периода изучения элективных курсов по физической культуре и спорту студенты до начала очередного семестра имеют право сменить ранее выбранную группу по видам занятий (учебные отделения).

4.5.12. Студенты всех учебных отделений, выполнившие требования программы по элективным курсам по физической культуре и спорту, сдают зачет в соответствии с учебным планом. Итоговая оценка определяется по сумме результатов, показанных студентом по теоретическому и практическому разделам.

4.5.13. Учебный процесс по дисциплинам «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Элективные курсы по физической культуре» является обязательным в течение установленного периода обучения в университете и осуществляется в соответствии с ФГОС высшего образования.

4.5.14. Для обучающихся, осваивающих образовательные программы по заочной, очно-заочной формам, при сочетании различных форм обучения, а также для лиц, обучающихся с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий элективные курсы по физической культуре и спорту реализуются аналогично дисциплине «Физическая культура и спорт».

4.6. Особенности реализации дисциплин «Элективные курсы по физической культуре», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

4.6.1. Организация образовательного процесса в целом для инвалидов и лиц с ОВЗ регламентируется Положением университета П 02-05 «Об условиях обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья».

4.6.2. Особый порядок освоения элективных курсов по физической культуре и спорту устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения, с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся, а также оздоровительная физическая культура при различных заболеваниях и повреждениях.

4.6.3. Студенты, имеющие инвалидность и обучающиеся в вузе с совместным или совместно-раздельным обучением, можно условно разделить по доминирующему функциональному нарушению на три основных группы: с потерей зрения, слуха и с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата.

При отборе студентов для физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий принимаются во внимание основные положения предварительного комплексного обследования студентов с ограниченными возможностями здоровья.

4.6.4. Для проведения практических занятий в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту студенты с ограниченными возможностями здоровья распределяются по учебным отделениям:

- физкультурно-оздоровительное направление;
- спортивное направление.

Физкультурно-оздоровительное направление включает в себя занятия адаптивной физической культурой, физическим оздоровлением и общей физической подготовкой.

Занятия *адаптивной физической культурой* проводятся со студентами, имеющими ограничения в выполнении физических упражнений под непосредственным контролем врача и преподавателя.

Физическое оздоровление определяет организацию групп здоровья для студентов с инвалидностью и различными заболеваниями, для которых противопоказаны или временно не показаны повышенные физические нагрузки. Однако желательно, чтобы все приступающие к занятиям физкультурой и имеющие инвалидность начинали с групп здоровья, за исключением тех, кто раньше занимался спортом. Оздоровительные занятия как общеразвивающего и направленно корригирующего действия, так и совершенствующих осанку и опорно-двигательный аппарат, позволят адаптировать организм к последующим физическим нагрузкам и создать основу для формирования необходимых двигательных навыков.

Общая физическая подготовка (ОФП) создает начальную базу для значительного развития физических способностей и спортивных двигательных навыков. Здесь физические упражнения обеспечивают общее укрепление организма, содействуют расширению двигательных возможностей, способствуют бытовой, учебной, трудовой и социальной адаптации.

Спортивное направление осуществляет приобщение студентов с инвалидностью к массовому спорту, систематическую тренировку и участие в соревнованиях в адаптированном виде спорта (легкая атлетика, плавание, гимнастика, аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика оздоровительная гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол, пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика, бокс, каратэ, греко-римская борьба, вольная борьба, самбо, рукопашный бой, шахматы, дартс).

Занятия *адаптированным видом спорта* проводятся преподавателем на учебных занятиях и в спортивных секциях.

4.6.5. При отборе студентов для физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий принимается во внимание следующее:

- абсолютные противопоказания для занятий физической культурой и спортом;
- результаты медицинского обследования (при поступлении в вуз, а также на каждом курсе в начале учебного года), отраженные в справке принятого образца из поликлиники

или врачебно-физкультурного диспансера;

- результаты собеседования по выявлению интересов и желаний студента;
- уровень физической подготовленности для занятий физической культурой или адаптированным видом спорта.

4.6.6. Абсолютными противопоказания для занятий физической культурой и спортом инвалидов являются:

- лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания;
- сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, стенокардия, перенесенный инфаркт миокарда, инсульт в анамнезе, аневризма сердца и аорты, миокардиты любой этиологии, декомпенсированные пороки сердца, нарушение режима сердца и проводимости, синусовая тахикардия с частотой сердечных сокращений более 100 в минуту;
- легочная недостаточность (при уменьшении жизненной емкости легких на 50 % и более от должного);
- угроза кровотечений (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с склонностью к кровотечениям);
- заболевания крови (в том числе анемия);
- последствия перенесенных черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептиформных приступов;
- последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения и нарушений спинального кровообращения (миопатия, миастения);
- рассеянный склероз;
- злокачественные новообразования;
- желчно-каменная и мочекаменная болезни с частыми приступами, хроническая почечная недостаточность;
- хронический гепатит любой этиологии;
- близорукость высокой степени с изменениями на глазном дне, состояния после отслойки сетчатки, глаукома любой степени;
- сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией, миелопатией, полиневритами;
- эпилепсия;
- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией, болевым синдромом, вертебро-базиллярной недостаточностью;
- психические заболевания (шизофрения, депрессивно-маниакальное состояние).

4.6.7. В зависимости от медицинского заключения обучающегося, степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах (тренажерный зал, манеж, бассейн, дартс-клуб) и на открытом воздухе;
- занятия по оздоровительной физической культуре при различных заболеваниях и повреждениях в специально оборудованных залах (залы шейпинга, бассейн, открытые спортивные площадки);
- занятия интеллектуальными видами спорта (шахматы, шашки, го, электронные игры);

4.6.8. Студенты-инвалиды и лица с ОВЗ выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Основным критерием положительной оценки является посещаемость и улучшение показателей тестов в процессе обучения. Студенты специальных медицинских групп выполняют определенные тесты для оценки их физической подготовленности. Итоговый контроль знаний теоретического и методического раздела программы дисциплины

проводится с использованием тестирования.