

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Псковский государственный университет»**  
**Филиал**  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
**«Псковский государственный университет»**  
**в г. Великие Луки Псковской области**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании Ученого совета  
филиала  
«20» марта 2018 г.  
Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора филиала  
от «20» марта 2018 г.  
№ 112

**Порядок организации и проведения занятий по физической культуре и спорту (физической культуре) в филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Псковский государственный университет» в г. Великие Луки Псковской области**

## **1. Содержание и функции физической культуры студентов в структуре образовательного процесса**

Физическая культура студентов, являясь частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности. Как учебная дисциплина, обязательная для всех направлений и специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся, является характеристикой общей и профессиональной культуры.

Направленность и особенности содержания физической культуры в учебных заведениях обусловлены выполнением ряда общекультурных и специфических функций, реализуемых с учетом специфических требований избранной профессии:

- биокompенсаторной, связанной с созданием оптимальных условий, обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов в профилактике заболеваний;
- преобразовательно-созидательной, связанной с оптимизацией физического развития студенческой молодежи, совершенствованием личности, укреплением ее здоровья и подготовкой к профессиональной деятельности;
- интегративно-организационной, объединяющей студентов в клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
- информационно-гедонистической (получение удовольствия от информации), обеспечивающей освоение знаний, накопленных в сфере физической культуры;
- проективно-творческой, стимулирующей творческие способности студентов в самосовершенствовании;
- проективно-прогностической, обеспечивающей реализацию сформированного потенциала физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- ценностно-ориентационной, связанной с формированием профессионально-ценностных ориентаций студентов;
- коммуникативно-регулятивной, определяющей особенности взаимодействия студентов в физкультурно-спортивной деятельности;
- социализации, в процессе которой происходит включение студентов в систему общественных отношений.

Их реализация обеспечивает повышение профессионально-прикладной направленности учебного процесса, его устойчивую ориентацию на конечные результаты, что позволит студентам овладеть системными знаниями, умениями ставить и решать творческие задачи с использованием средств физической культуры, методически правильно организовать свой досуг, то есть – сформировать природосообразные стереотипы поведения, соответствующие мотивы и потребности.

## **2. Учебная работа**

Занятия по физической культуре и спорту (физической культуре) для студентов в филиале проводятся в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами.

Физическая культура, как учебная дисциплина предусматривает использование дифференцированных форм и методов обучения в работе по физическому воспитанию. Организация физического воспитания и образования в филиале включает в себя:

- проведение обязательных учебных занятий по физической культуре и спорту в пределах основных профессиональных образовательных программ в объеме, установленном федеральными государственными образовательными стандартами образования;
- формирование у студентов навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения студентов в занятие

физической культурой и спортом;

- проведение мониторинга физической подготовленности и физического развития студентов;

- создание условий для занятий физической культурой обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Единство форм учебных и внеучебных занятий обеспечивает необходимые условия для реализации объема двигательной активности не менее 6 часов в неделю. Академические занятия регламентируются учебными планами в объеме от 2 до 4 часов в неделю на каждом курсе.

Распределение студентов по учебным группам осуществляется в начале каждого учебного года по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования, где определяется состояние их здоровья, физического развития и уровень физической и спортивно-технической подготовленности.

Работа со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые требуют ограничения физических нагрузок, а также адресной коррекции в состоянии здоровья, предусматривает соответствующую регламентацию «должных» норм объема и интенсивности физических нагрузок, направленность и чередование различных видов и форм учебной работы для освоения доступных им разделов учебной программы.

В соответствии с рабочими программами дисциплин учебные занятия для студентов высшего образования проводятся

а) для студентов высшего образования

- по дисциплине «Физическая культура и спорт» - в форме лекций, практических занятий, самостоятельной работы;

- по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» – в форме практических занятий.

б) для студентов среднего профессионального образования - дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельные обязательные аудиторные занятия и самостоятельную работу (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных секциях).

Учебно-тренировочные занятия носят преимущественно тренировочную (профессионально-прикладную) направленность по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей и их сочетаний с учетом требований будущей профессиональной деятельности. Одновременно совершенствуются техника двигательных действий и тактика соревновательной деятельности, формируются навыки по их использованию в различных условиях.

Самостоятельные занятия организуются в форме выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня; занятий в секциях, группах по интересам; самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом; массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий. Занятия в спортивных секциях проходят в свободное время и направлены, во-первых, на укрепление здоровья и коррекцию телосложения, повышение функциональных возможностей организма студентов; во-вторых, на психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности; в-третьих, на достижение наивысших спортивных результатов.

### **3. Порядок проведения занятий по физической культуре и спорту (физической культуре) со студентами заочной формы обучения**

Студенты заочной формы обучения изучают дисциплину «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту» («Физическая культура») используя, в основном, самостоятельные формы работы. К ним относится: написание

контрольной работы, написание и защита реферата, самостоятельные занятия физической культурой не менее 4-х часов в неделю; подготовка к теоретическому зачету.

Условием допуска к зачету является выполнение контрольной работы или реферата, который обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. Темы примерных тем рефератов и контрольных работ представлены в рабочих программах дисциплин.

#### **4. Работа со студентами, временно освобождёнными от практических занятий по физической культуре и спорту (физической культуре)**

В филиале ПсковГУ работа со студентами, временно освобожденными от практических занятий по физической культуре, осуществляется по следующим направлениям:

1. Написание и защита рефератов по заданной преподавателем теме, связанной с физической культурой, здоровым образом жизни, особенностями своего заболевания. Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок, сдают зачет по методическому и теоретическому разделам рабочей программы дисциплины.

2. Помощь в организации и проведении спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

#### **5. Организация занятий по физической культуре и спорту (физической культуре) с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Образовательный процесс по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуре. Занятия проводятся преподавателями в спортивном зале или на открытом воздухе. Спортивное оборудование отвечает требованиям доступности, надежности, прочности, удобства для создания безбарьерной среды в спортивных залах.

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

- подвижные занятия адаптивной физической культурой на свежем воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

Инвалиды и лица с ОВЗ также выполняют письменную тематическую контрольную работу и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

#### **6. Требования к студенту на занятиях по физической культуре и спорту (физической культуре)**

К занятиям по физической культуре и спорту (физической культуре) допускаются студенты:

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

При нахождении в спортивных залах необходимо соблюдать дисциплину и правила поведения для занимающихся физической культурой. График проведения учебных, внеучебных занятий в спортивном зале определяется расписанием соответствующих занятий.