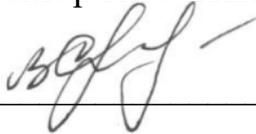


Рассмотрено и утверждено  
Ученым Советом НУОВППО «ТМУ»  
(протокол № 5 от 24 марта 2021г.)

«Утверждаю»  
Ректор НУОВППО «ТМУ», к.э.н.,  
  
\_\_\_\_\_ Ястребова В.В.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **О ПОРЯДКЕ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ НЕГОСУДАРСТВЕННОГО УЧРЕЖДЕНИЯ- ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО И ПОСЛЕВУЗОВСКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ТИРАСПОЛЬСКИЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Введение в действие Приказом  
Ректора НУО ВППО «ТМУ»  
№ 29-ОД от 25.03.2021г.

## 1. Общие положения

Процесс физического воспитания в НУО ВППО осуществляется в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, который предъявляет требования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высшего профессионального образования по учебной дисциплине «Физическая культура».

Настоящее Положение разработано в соответствии с Законом ПМР «Об образовании», Законом ПМР «О высшем и послевузовском профессиональном образовании», Уставом НУО ВППО «Тираспольский межрегиональный университет», Положением Министерство просвещения ПМР «О порядке проведении учебных занятий по физической культуре и спорту в организациях высшего профессионального образования Приднестровской Молдавской Республике» (приказ № 457 от 15.05.2018г.)

Положение определяет порядок проведения учебных занятий по физической культуре и спорту НУО ВППО «Тираспольский межрегиональный университет», реализуемый в ТМУ при очной и заочной формах обучения.

В соответствии с ГОСВО 3+ и ГОС ВО 3++ дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

- базовой части Блока1 программы бакалавриата «Физическая культура и спорт» в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной, заочной и очно-заочной форме обучения в форме лекций, практических, контрольных занятий;

- «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в объеме не менее 328 академических часов в форме практических занятий. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплины по физической культуре и спорту включают следующие разделы: теоретический, практический, контрольный.

**Теоретический раздел** – направлен на овладение системой научно-практических и специальных знаний о физической культуре и спорте, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организацию здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социально-культурной деятельности.

**Практический раздел** - состоит из двух подразделов: методико-практического – обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, *учебно-тренировочного* - содействующего приобретению опыта творческой, практической деятельности. Направленного на улучшение функционального состояния организма, совершенствование физических качеств, овладение двигательными, спортивно-техническими и профессионально-прикладными навыками, повышение устойчивости к утомлению, возникшему в процессе двигательной деятельности;

**Контрольный раздел**- обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний- умений, о состоянии и динамике физической профессионально –прикладной подготовленности студента.

Для построения учебного процесса очной формы обучения прилагается примерное распределение обязательных учебных часов и их трудоемкости по разделам дисциплины (таблицы 1,2)

**Таблица 1**

**Физическая культура и спорт (базовая часть)**

семестр	Трудоемкость з.е.\часы	Теоретический раздел	Практический раздел	Самостоятельная работа	Форма контроля
1	2з.е.=72 ч.	10	-	62	зачет
Итого	2з.е.=72 ч.	10	-	62	зачет

**Таблица 2**

**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)(вариативная часть)**

семестр	Трудоемкость з.е.\часы	Теоретический раздел	Практический раздел	Самостоятельная работа	Форма контроля
I	54		54		зачет
II	54		54		зачет
III	54		54		зачет
IV	54		54		зачет
V	54		54		зачет
VI	58		58		зачет
Итого	328		328		зачет

Для заочной и очно-заочной форм обучения учебный материал и контрольные задания представлены в базовой части (Б1.) в объеме не менее 72 часов/2 з.е. и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в объеме 328 часов. Дисциплина «Физическая культура и спорт» для заочной и очно-заочной форм обучения может носить теоретический, практический и комбинированный характер. Для построения учебного процесса заочной, очно-заочной форм обучения предлагается примерное распределение обязательных учебных часов и их трудоемкости по разделам дисциплины (таблицы 3,4)

**Таблица 3**

**Физическая культура (базовая часть)**

курс	Трудоемкость з.е.\часы	Теоретический раздел	Практический раздел	Самостоятельная работа	Форма контроля
1	2з.е.=72 ч.	6	-	66	зачет
Итого	2з.е.=72 ч.	6	-	66	зачет

**Таблица 4**

**Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)**

курс	Трудоемкость з.е.\часы	Теоретический раздел	Практический раздел	Самостоятельная работа	Форма контроля
I	82		8	72	зачет
II	82		8	72	зачет
III	82		8	72	зачет
IV	82		8	72	зачет
Итого	328		32	296	зачет

Создание оптимальных условий студентам, обучающимся по образовательным программам высшего профессионального образования, используя различные методы и технологии обучения для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности – одна из основных задач университета.

## **2. Цели и задачи физического воспитания студентов**

**Целью физического воспитания** студентов университета является формирование общекультурных компетенций необходимых для осуществления профессиональной, социальной, физкультурной деятельности нацеленной на здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение в различных формах воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач на всех годах обучения в соответствии с требованием Государственного образовательного стандарта высшего образования, с учетом рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт», «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»

## **3. Организация врачебного контроля.**

### **Распределение студентов по учебным группам.**

1. Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании:  
 -результатов медицинского обследования;  
 -результатов тестирования физической подготовленности и спортивной квалификации.

2. Врачебный контроль обеспечивает оздоровительную и профессионально-прикладную направленность. Способствует повышению эффективности физической подготовленности обучающихся. Осуществляется до начала учебных занятий на первом курсе и повторно на всех последующих курсах, а также перед соревнованиями, после перенесенного заболевания, травмы или длительного перерыва в занятиях физическими упражнениями.

3. К формам врачебного контроля относятся: медицинское обследование студентов; медицинское обслуживание на соревнованиях; контроль за состоянием здоровья обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий, санитарно-гигиенический контроль за условиями мест занятий, соблюдение гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания и др.), профилактика травматизма и заболеваемости; санитарно-просветительская работа и пропаганда физической

культуры и спорта.

4. Работа по врачебному контролю состояния здоровья студентов проводится в организациях здравоохранения (поликлиниках). Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к учебным занятиям по физической культуре и спорту не допускаются.

5. На основании результатов медицинского обследования (врачебного контроля), контрольного тестирования физической подготовленности (а при необходимости и физического здоровья) студенты распределяются по трем учебным группам: основной, подготовительной и специальной.

- *Основная учебная группа* предназначена для студентов, имеющих высокий и средний уровень физического развития и физической подготовленности. Физическое воспитание студентов в основной учебной группе решает задачи:

а) формирование позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;

б) повышение физического здоровья студентов;

в) подготовки и участия в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта.

- *Подготовительная учебная группа* формируется из студентов, имеющих низкий уровень физического развития и физической подготовленности. Учебный процесс в подготовительной учебной группе направлен на:

а) комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;

б) повышение уровня физического и функционального состояния;

в) профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;

г) приобретение студентами дополнительных, необходимых знаний по основам методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. В случае, если количество студентов, имеющих низкий уровень физического развития и физической подготовленности, недостаточно для создания подготовительной группы, данные студенты занимаются в основной учебной группе с учетом снижения нагрузки в зависимости от их физического развития и физической подготовленности.

- *Специальная учебная группа* формируется из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование подгрупп специальной учебной группы осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, а также уровня их физического и функционального состояния:

а) группа «А»: студенты с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания/состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации или временного характера;

б) группа «Б»: студенты, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания/состояния) в стадии субкомпенсации и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

- Освобожденные от практических занятий по физической культуре- группа формируется из студентов, на основании выписок из протоколов заседания ВКК и заключений комплексного медицинского осмотра.

6. В каждом семестре студенты проходят промежуточную аттестацию по физической культуре и спорту в виде тестов по теоретическому, практическому разделам.

7. Обязательными условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов являются:

а) выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;

б) регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

в) прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья;

г) формирование умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке.

8. Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца), проходят промежуточную аттестацию на основании следующих требований по теоретическому и практическому разделу по физической культуре и спорту:

а) оценки уровня теоретических знаний;

б) оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре и спорту с учетом состояния здоровья студентов, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;

в) защита рефератов по теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

г) умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести дневник самоконтроля.

#### **4. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов**

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в университете.

Учебные занятия проводятся в форме:

-лекционных, практических, контрольных;

-индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий (консультаций);

-самостоятельных занятий по заданию преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

-выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий с спортивных секциях;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

6. Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 6-8 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

## **5. Учебная работа**

1. В содержание учебной работы входит:

- организация и проведение учебных занятий и зачетов в соответствии с учебным планом, графиком и Рабочей программой дисциплин «Физическая культура и спорт», «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»;
- разработка содержания и проведение учебных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке;
- участие в организации и проведении внутриуниверситетских спортивных мероприятиях.

2. Учебные формы занятий.

Лекционные, практические и контрольные учебные занятия составляют основу физического воспитания студентов, предусматриваются в учебных планах по всем направлениям, специальностям и профилям подготовки, включаются в учебное расписание университета в течение первых четырех лет обучения в объеме -400 часов. (Таблицы 1,2,3,4)

При составлении учебного расписания занятия планируются равномерно в течение недели.

Обязательный теоретический раздел учебной программы излагается студентам в форме лекций в логической последовательности, предусмотренной учебной программой.

Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного.

В каждом семестре система практических занятий, имеющая методическую и учебно-тренировочную направленность. Строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. Каждый модуль завершается выполнением студентами на контрольных занятиях соответствующих контрольных заданий и тестов, характеризующих степень усвоения учебного материала.

В теоретический и практический раздел рабочей программы по физической культуре включается содержание системы специальных знаний, умений, навыков и средств акцентированного развития жизненных, прикладных психофизических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индивидуальные, индивидуально-групповые, дополнительные занятия (консультации) проводятся по назначению и расписанию учебной частью университета, для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также желающих углубить свои знания и практические навыки в интересующих

их вопросах физической культуры и спорта.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала.

3. Сроки и порядок выполнения зачетных требований и тестов определяются учебной частью университета и доводится до сведения студентов.

Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получающие необходимую подготовку. Зачет у студентов принимают преподаватели в постоянно закрепленных учебных группах. Студенты, выполнившие требования рабочей программы по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» сдают зачет по итогу семестра зачет с соответствующей записью в ведомости и зачетной книжке студента.

4. Студент, выполнивший требования учебной программы в каждом семестре допускаются к итоговой аттестации (зачет). Условием допуска является:

- регулярность посещения учебно-тренировочных занятий;
- знание материала теоретического и методико-практического разделов;
- выполнение установленных видов тестирования.

5. Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине и освобожденные по состоянию здоровья. Сдают зачет по дисциплинам, которые предусматривают письменное тестирование, реферативную работу или собеседование по программному материалу. Тема реферативной работы определяется преподавателем. Зачет может быть выставлен студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

6. Студенты, пропустившие 50% и более практических занятий по неуважительной причине, к итоговой аттестации не допускаются.