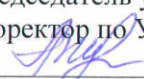


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

ПРИНЯТО  
на заседании Учебно-методического совета  
МАГУ  
протокол № 3 от 29.02.2016 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Председатель учебно-методического совета,  
проректор по УВР, к.п.н., доц.  
 А.В.Гушина  
« 29 » февраля 2016 г.

**ПОРЯДОК**

**РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ) «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА» И «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» ДЛЯ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Мурманск  
2016

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящий Порядок определяет требования к организации и осуществлению образовательной деятельности по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в Мурманском арктическом государственном университете для следующих категорий обучающихся:

- для студентов осваивающих образовательные программы на очной форме обучения;
- для студентов осваивающих образовательные программы на очно-заочной форме обучения;
- для студентов осваивающих образовательные программы на заочной форме обучения;
- для студентов инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья осваивающих образовательные программы на очной форме обучения;
- для студентов осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.2. Дисциплины «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», относящиеся к базовой части программы бакалавриата, являются обязательными для освоения обучающимися независимо от профиля программы, которую он осваивает.

1.3. Дисциплины «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» ориентированы на формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.4. Формирование результатов освоения дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», как части образовательной программы, в виде компетенций происходит на основе получаемых знаний, умений и навыков. В результате освоения обучающийся должен знать:

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
  - медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
  - нормы здорового образа жизни;
  - ценности физической культуры;
  - способы физического совершенствования организма;
  - основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
  - содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы;
  - систему самоконтроля при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
  - правила личной гигиены;
  - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.
- В результате освоения дисциплин обучающийся должен уметь:
- приобретать личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
  - правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, для воспитания патриотизма, формирование здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях;
- определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы, как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;
- правильно оценивать свое физическое состояние;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;
- регулировать физическую нагрузку.

В результате освоения дисциплин обучающийся должен владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности.

1.5. При освоении образовательной программы в ускоренные сроки, в соответствии с индивидуальным планом, дисциплины «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» могут быть переаттестованы полностью или частично на основании предоставленного обучающимся диплома о среднем профессиональном образовании, диплома бакалавра, диплома специалиста, диплома магистра, справки об обучении или периоде обучения.

## **2. Нормативные ссылки**

При разработке настоящего порядка использованы следующие документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.12 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования по направлениям подготовки;
- Устав Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Мурманский арктический государственный университет».

## **3. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов осваивающих образовательные программы на очной форме обучения**

3.1. Дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в форме лекций и практических занятий по приему нормативов физической подготовленности.

3.2. Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуется в объеме не менее 328 академических часов в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе

профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

**Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы  
для очной формы обучения**

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ				
<b>Физическая культура</b>										
1	1	2	72	10	8	-	18	4	-	зачет
	2			10	8	-	18	4	-	зачет
2	3			-	18	-	18	4	-	зачет
	4			-	18	-	18	4	-	зачет
<b>Итого:</b>				<b>20</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	
<b>«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»</b>										
1	1	328	328		52		52	10	-	-
	2			-	52	-	52	10	-	-
2	3			-	42	-	42	10	-	-
	4			-	42	-	42	10	-	-
3	5			-	36	-	36	10	-	-
	6			-	36	-	36	10	-	зачет
4	7			-	34	-	34	10	-	-
	8			-	34	-	34	10	-	зачет
<b>Итого:</b>				<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>80</b>	<b>-</b>	

**Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»**

**I курс (1 семестр)**

**Практический раздел.** Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Организация и проведение подвижных игр. Техника выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол». Техника выполнения различных упражнений атлетической гимнастики.

**Теоретический раздел.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Средства и методы физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

**I курс (2 семестр)**

**Практический раздел.** Техника выполнения различных способов передвижения на

лыжах. Техника выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП). Техника выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол». Техника выполнения гимнастических упражнений.

**Теоретический раздел.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

#### **II КУРС (3 семестр)**

**Практический раздел.** Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики. Техника выполнения элементов спортивной игры «Волейбол». Методика проведения подвижных игр.

#### **II КУРС (4 семестр)**

**Практический раздел.** Техника передвижений на лыжах. Техника выполнения элементов спортивной игры «Баскетбол». Техника выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП). Техника выполнения гимнастических упражнений.

### **Содержание разделов дисциплины**

#### **«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

##### **I курс (1 семестр)**

**Практический раздел.** Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Волейбол». Организация и проведение подвижных игр.

##### **I курс (2 семестр)**

**Практический раздел.** Совершенствование техники выполнения различных способов передвижения на лыжах. Совершенствование техники выполнения различных элементов спортивной игры «Баскетбол». Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.

##### **II КУРС (3 семестр)**

**Практический раздел.** Совершенствование техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений атлетической гимнастики. Прикладное значение упражнений. Совершенствование техники и методики обучения элементам спортивной игры «Волейбол». Прикладное значение спортивных игр. Методика проведения подвижных игр. Прикладное значение подвижных игр.

##### **II КУРС (4 семестр)**

**Практический раздел.** Совершенствование техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. Прикладное значение лыжной подготовки. Совершенствование техники и методики обучения элементам спортивной игры «Баскетбол». Прикладное значение спортивных игр. Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП. Прикладное значение упражнений ОФП. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. Прикладное значение гимнастических упражнений.

##### **III-IV КУРС (5-8 семестры)**

**Практический раздел.** Учебно-тренировочные занятия. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Фонд оценочных средств по дисциплине «**Физическая культура**» включает:

а) фонд текущей аттестации (контроля):

- контрольные нормативы для оценки сформированности техники выполнения физических упражнений, а также для выявления и оценки уровня физической подготовленности;

б) фонд промежуточной аттестации:

- комплект тестовых заданий;

- вопросы к зачету.

Фонд оценочных средств по дисциплине «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**» включает:

а) фонд текущей аттестации (контроля):

- в ходе практических занятий осуществлять контроль за совершенствованием техники выполнения легкоатлетических упражнений, гимнастических упражнений, различных элементов спортивных игр «Волейбол» и «Баскетбол», способов передвижения на лыжах, упражнений атлетической гимнастики, общей физической подготовки, а также методики обучения им, организация и методика проведения подвижных игр;

б) фонд промежуточной аттестации:

- индивидуальный опрос по теме: «Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений, особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»;

- письменная работа: разработать дневник самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом;

- вопросы к зачету.

Студент может набрать баллы для аттестации по физической культуре и прикладной физической культуре не только за счет выполнения заданий основного блока в соответствии с рабочими программами и технологическими картами дисциплин, но и выполняя задания дополнительного блока.

Студент может получить дополнительные баллы по физической культуре или «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» за получение золотого, серебряного или бронзового значка ГТО. Выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется добровольно в специальных тестах тестирования.

3.3. Результат самостоятельной работы студентов оформляется в виде отчетов в каждом учебном семестре, которые предоставляются на кафедру. Студенты составляют учебные карточки с подвижными играми, комплексы подводящих упражнений по направлениям подготовки, комплексы общеразвивающих упражнений, ведут дневник самоконтроля и другие формы работ для получения баллов по дисциплинам в соответствии с технологическими картами. Основанием для свободного посещения Элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту на 3-4 курсе является личное заявление обучающегося, к которому прилагаются: справка о регулярном посещении спортивной секции Мурманского арктического государственного университета или образовательных организаций спортивной направленности субъекта Российской Федерации в текущем учебном году.

#### **4. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов осваивающих образовательные программы на очно-заочной форме обучения**

4.1. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов осваивающих образовательные программы на очно-заочной форме обучения, заключаются в

интенсивной самостоятельной подготовке студентов и контролем результатов обучения во время проведения сессий.

4.2. Дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в форме лекций и самостоятельной работы.

4.3. Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуется в объеме не менее 328 академических часов в форме самостоятельных практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся.

4.4. Результат самостоятельной работы студентов оформляется в виде отчетов, которые предоставляются на кафедру. Студенты выполняют реферат, составляют учебные карточки с подвижными играми, комплексы подводных упражнений по направлениям подготовки, комплексы общеразвивающих упражнений, ведут дневник самоконтроля и другие формы работ для получения баллов по дисциплинам в соответствии с технологическими картами.

### 5. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов осваивающих образовательные программы на заочной форме обучения

5.1. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов осваивающих образовательные программы на заочной форме обучения, заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке студентов (в межсессионный период) и контролем результатов обучения во время проведения сессий.

5.2. Дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в форме лекций и самостоятельной работы.

5.3. Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуется в объеме не менее 328 академических часов в форме самостоятельных практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся.

#### Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы

#### для заочной формы обучения

Курс	Семестр	Трудоёмкость в ЗЕТ	Общая трудоёмкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ				
<b>Физическая культура</b>										
1	У	2	72	8	-	-	8	4	58	-
	1			2	-	-	2	-	-	зачет
<b>Итого:</b>				<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>58</b>	<b>-</b>
<b>«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»</b>										
1	1		328	-	-	-	-	-	52	-
	2			-	-	-	-	-	52	-

2	3			-	-	-	-	-	42	-
	4			-	-	-	-	-	42	-
3	5			-	-	-	-	-	36	-
	6			-	-	-	-	-	36	-
4	7			-	-	-	-	-	34	-
	8			-	-	-	-	-	34	-
<b>Итого:</b>				-	-	-	-	-	<b>328</b>	-

5.4. Результат самостоятельной работы студентов оформляется в виде отчетов, которые предоставляются на кафедру. Студенты выполняют реферат, составляют учебные карточки с подвижными играми, комплексы подводящих упражнений по направлениям подготовки, комплексы общеразвивающих упражнений, ведут дневник самоконтроля и другие формы работ для получения баллов по дисциплинам в соответствии с технологическими картами.

## **6. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья осваивающих образовательные программы**

6.1. Особый порядок освоения дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

6.2. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, аудиторные занятия для студентов инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья, как правило, проводятся в форме индивидуальных занятий в аудитории расположенной не выше первого этажа.

Занятия могут быть организованы в следующих видах:

- практические занятия (в группах лечебной физической культуры);
- лекционные занятия;
- задания для самостоятельной работы.

6.3. К подготовительной медицинской группе относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья или слабо физически подготовленные. Для них посещение лекционных и практических занятий по физической культуре и элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту» является обязательным. Физическая нагрузка определяется преподавателем для каждого студента индивидуально; дифференцируется в зависимости от имеющихся морфофункциональных отклонений. Студенты могут посещать занятия в группах лечебной физической культуры на базе университета или заниматься совместно со студентами, не имеющими отклонений в состоянии здоровья, при этом исключается выполнение тех физических упражнений, которые противопоказаны им по состоянию здоровья. Такие упражнения заменяются корригирующими. Контрольные нормативы студентами подготовительной медицинской группы также сдаются исходя из имеющихся



заболеваний и уровня физической подготовленности. Противопоказанные тесты заменяются выполнением других форм работ в соответствии с технологической картой, например, составлением комплексов подводящих упражнений по направлениям (разделам) физической подготовки. Содержание практических занятий в группах по лечебной физической культуре включает специальную информацию: о современных подходах в профилактике и лечении заболеваний различными методами и средствами физической культуры, о двигательном режиме как составляющей части здорового образа жизни, изучаются традиционные и нетрадиционные методы физической реабилитации, причем акцент делается на инновационные средства ЛФК, позволяющие ускорить процесс оздоровления и оптимизировать адаптационные взаимодействия организма с окружающей средой, повысить интерес к этим средствам и методам. В случае необходимости составляются индивидуальные программы, которые в течение года могут корректироваться.

6.4. К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок. Для них посещение лекционных занятий по физической культуре является обязательным. Вместо практических занятий по физической культуре и элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту» они посещают занятия по лечебной физической культуре в медицинских учреждениях по месту жительства, предоставляя преподавателю соответствующую справку. В случае необходимости составляются индивидуальные программы, которые в течение года могут корректироваться.

6.3. Результат самостоятельной работы студентов оформляется в виде отчетов в каждом учебном семестре, которые предоставляются на кафедру. Студенты специальной медицинской группы выполняют реферат (в соответствии с тематикой заболеваний студента), составляют учебные карточки с подвижными играми, комплексы лечебной физической культуры, ведут дневник самоконтроля и другие формы работ для получения баллов по дисциплинам в соответствии с технологическими картами.

## **7. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий**

7.1. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» для студентов осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке студентов и контроле результатов обучения во время проведения сессий.

7.2. Лекционные занятия для студентов, 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.

7.3. Результат самостоятельной работы студентов представляется в виде отчетов в каждом учебном семестре посредством инструментария электронного образовательного портала. Студенты выполняют реферат, составляют учебные карточки с подвижными играми, комплексы подводящих упражнений по направлениям подготовки, комплексы общеразвивающих упражнений, ведут дневник самоконтроля и другие формы работ для получения баллов по дисциплинам в соответствии с технологическими картами.