


МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

**ПРИНЯТО**  
на заседании Ученого  
совета Московского  
государственного  
института культуры  
«28» сентября 2015 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. ректора Московского  
государственного института  
культуры  
  
И.В. Лобанов  
И.В. Лобанов 2015 г.

**Порядок реализации дисциплины (модуля)  
по физической культуре и спорту**

### **1. Общие положения**

Дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту реализуется в рамках:

- базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения в рамках дисциплины «Физическая культура»;
- элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура».

Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Настоящий порядок определяет реализацию дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» для студентов и отдельных категорий обучающихся, к числу которых относятся:

- обучающиеся, осваивающие основные образовательные программы по заочной форме обучения;
- обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья.

### **2. Нормативно-правовая база**

Настоящий Порядок составлен на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

### **3. Цели и задачи освоения дисциплины**

Целью преподавания курсов «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» является:

- формирование физической культуры как неотъемлемой части профессионально-личностного развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности, потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни;
- укрепление физического, психического здоровья студентов средствами физической культуры,
- повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы, психофизической подготовки и самоподготовки к жизни и профессиональной деятельности;
- создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном освоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

В задачи курсов «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» входит:

- понимание ее социальной роли в развитии личности и при подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- получение мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, с установкой на здоровый образ жизни;
- физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных физических упражнениях.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**уметь:**

- творчески использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1) повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- 2) подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- 3) организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;
- 4) активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;

**владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
- ориентирами на применение методов и средств познания, обучение и самоконтроль для интеллектуального развития, повышение культурного уровня и профессиональной компетенции, сохранение своего здоровья, нравственное и физическое самосовершенствование;
- основами законодательства о физической культуре и спорте, методами и средствами физического воспитания для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни (общекультурные компетенции (ОК) - 14, 15);
- знаниями и соблюдением норм здорового образа жизни (ОК-11);
- способностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5, ОК-16);
- средствами самостоятельного и грамотного использования методов физического воспитания и самовоспитания, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения, способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни (ОК-1, ОК-17);
- контролем и самоконтролем, простейшими приёмами самомассажа.

#### **4. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура».**

«Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» в институте осуществляется в следующих формах:

- теоретические, практические, контрольные занятия;
- элективные по выбору;
- самостоятельные занятия;
- практические занятия для студентов, имеющих слабую физическую подготовленность, не освоивших практический материал в связи с пропусками занятий по уважительным причинам и состоянием здоровья. Эти занятия организуются кафедрой в течение учебного года, в период каникул или различных форм практики.

##### Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития,

самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

#### Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по 12-15 человек.

Занятия направленные на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, содержат общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тесно связанные со специфическими для данной профессии упражнениями, включающие в свое содержание средства общей подготовки и профессионально-прикладной физической подготовки.

Для обеспечения целенаправленного воздействия на те способности, навыки и функциональные системы, которые имеют определяющее, профессионально важное значение, осуществляется подбор средств из отдельных видов спорта: атлетизм, аэробика, баскетбол, бадминтон, волейбол, легкая атлетика, лыжный спорт, мини-футбол, настольный теннис, виды спортивной борьбы и другие востребованные виды спорта.

В содержание практических занятий всех отделений включается также материал по профессионально-прикладной физической подготовке, который определяется применительно к профилирующим специальностям.

По направлениям подготовки Хореографическое искусство и Хореографическое исполнительство практическая подготовка проходит как хореографический тренаж.

По специальностям Актерское искусство, Режиссура театра, по направлениям подготовки Режиссура театрализованных представлений, Народное художественное творчество (профили режиссура любительского театра, хореография) практическая подготовка проходит в виде двигательных дисциплин (пластика, сценическое движение, фехтование и т.п).

На элективных занятиях в спортивных секциях студенты повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях, как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями между вузами.

Контрольный раздел направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Согласно требованиям балльно-рейтинговой системы студенты обязаны – набрать 55-100 баллов за практические занятия, участие в соревнованиях, контрольные нормативы и ГТО для получения зачета.

Самостоятельные занятия по физической культуре. В процессе самостоятельных занятий учащиеся совершенствуют физические качества и двигательные навыки, закрепляют теоретический и практический материал

по предмету, готовятся к сдаче контрольных нормативов и ГТО. Содержание самостоятельных занятий разрабатывается с учетом физической подготовленности конкретного учащегося, а их эффективность проверяется преподавателем на занятиях физической культуры.

Распределение студентов по учебным группам и отделениям.

Группы организуются в начале учебного года на основании данных изучения интересов студентов, анализа состояния их здоровья, физического развития, физической подготовленности и спортивной квалификации.

Врачебные обследования студента осуществляются до начала учебных занятий по физической культуре на первом курсе. По результатам медицинского осмотра и определения уровня физического здоровья студенты распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Студенты, не прошедшие медицинскую комиссию, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Для освоения практического раздела учебной программы по дисциплине «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» студенты распределяются в отделения: основное, специальное и спортивное.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, которые по результатам медицинской комиссии определены в основную и подготовительную группы. Учебные группы комплектуются с учетом физической подготовленности. Для студентов, отнесенных к основной и подготовительной группам, имеющих хорошую физическую подготовленность, спортивный разряд, допускается организация и проведение учебных занятий на основе одного из видов спорта или систем физических упражнений.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

Студенты, имеющие инвалидность, которые также входят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальной программе лечебной физической культурой, назначенной лечащим врачом или преподавателем специальной медицинской группы.

В группы спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные студенты-спортсмены в избранном виде спорта. Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются:

- базовая часть дисциплины программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения;
- элективных дисциплин в объеме не менее 328 академических часов.

По ФГОС учебные занятия по физической культуре проводятся по 3 часа в неделю в течение 7 семестров: для 1 и 2 курсов учебные занятия по физической культуре проводятся по базовой части дисциплины, для 3 и 4 курсов – элективные занятия, т.е. по видам спорта, реализуемым в институте в соответствии материально-технической базой спорткомплекса института.

По ФГОС ВО 3+ учебные занятия по физической культуре проводятся по 4 часа в неделю в течение 6 семестров: 1 курс - по базовой части дисциплины, для 2 и 3 курсов – элективные занятия, т.е. по видам спорта, реализуемым в институте в соответствии материально-технической базой спорткомплекса института.

#### **5. Особенности реализации дисциплине «Физическая культура» для студентов, осваивающих образовательные программы в заочной форме обучения**

Реализация дисциплины «Физическая культура» для обучающихся, осваивающих основные образовательные программы по заочной форме, заключается в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся (в межсессионный период), проведении аудиторных занятий и контроле результатов обучения во время проведения промежуточной аттестации.

Форма промежуточной аттестации, трудоемкость дисциплин в разрезе видов учебной работы и по семестрам определяется учебным планом.

В период промежуточной аттестации аудиторные занятия по данным дисциплинам проводятся в форме лекционных занятий.

Результаты самостоятельной работы обучающихся оформляются в виде реферата, после чего обучающиеся допускаются к промежуточной аттестации.

Форма итогового контроля указана в рабочей программе дисциплины для каждого конкретного направления подготовки. Как правило, это может быть проведение письменных контрольных работ, устных опросов и бесед, тестирований, подготовка рефератов, докладов и презентаций, что позволяет оценить степень освоения ряда тем и видов учебной работы.

#### **6. Особенности реализации дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Порядок освоения дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов лечебной физической культуры, здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы по адаптивному физическому воспитанию, как правило, не менее

двух раз в неделю. Они реализуются в форме: лекций, практических и методических занятий по физической культуре, а также предусмотрено проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников. Осуществляется адаптивное физическое воспитание для студентов с отклонениями в состоянии здоровья в специальной-медицинской группе. Занятия по адаптивной физической культуре проводятся в специальном спортивном зале и на стадионе.

Форма итогового контроля определяется по усмотрению преподавателя и указывается в рабочей программе дисциплины для каждого конкретного направления подготовки. Как правило, это может быть проведение письменных контрольных работ, устных опросов и бесед, тестирований, подготовка рефератов, докладов, что позволяет оценить степень освоения ряда тем и видов учебной работы.

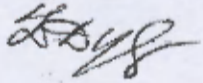
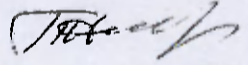
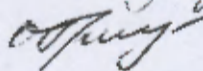
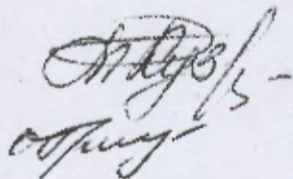
Визируют:

Проректор по учебно-методической  
деятельности

Начальник ПУ

Начальник УМУ

Зав.кафедрой физической культуры и БЖД



Т.В.Кузнецова

О.А.Гришина

Т.А.Надаховская

Ю.И.Дудкина