

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Черепухина Светлана Васильевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 28.01.2021 18:17:52

Уникальный программный ключ:

aeab205ffb6b358a258379721a205b4c8e12d62e0ef97516913e78916c51fed



Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)

**Положение**

**ЮУрГАУ-П-11-  
65/02-20**

*О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования*

Рассмотрено на заседании Ученого совета  
ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ  
«28» 12 2020 г. (протокол № 6)

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ  
С.В. Черепухина

«26» 01 2021 г.  
Приказ № 24 «26» 01 2021 г.  
МП



**ПОЛОЖЕНИЕ**


**СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА**

*О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования*

**ЮУрГАУ-П-11-65/02-20**


Версия 02

Троицк  
2020

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный аграрный университет» (ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)
	<b>Положение</b>
ЮУрГАУ-П-11- 65/02-20	<i>О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования</i>

### СОДЕРЖАНИЕ ДОКУМЕНТА

1. НАЗНАЧЕНИЕ И ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДОКУМЕНТА.....	3
2. НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ.....	3
3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
4. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ .....	7
6. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	7
7. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕАУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ.....	8
8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	9
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ.....	10
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ .....	12
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	15
ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ.....	16

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный аграрный университет» (ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)
	<b>Положение</b>
ЮУрГАУ-П-11- 65/02-20	<i>О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования</i>

## 1. НАЗНАЧЕНИЕ И ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ДОКУМЕНТА


1.1. Настоящее Положение о порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования (далее - Положение) является документом, регламентирующим порядок организации, проведения и объем занятий по дисциплине «Физическая культура» обучающихся очной и заочной форм обучения по образовательным программам среднего профессионального образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный аграрный Университет» (далее-Университет).

## 2. НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

2.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с регламентирующими документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями, вступившими в силу с 21.07.2014г.;
- Федеральным законом от 1 декабря 2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.06.2013г. № 464 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 г. № 441 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464»;
- Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования по специальностям, реализуемыми в соответствии с лицензией Университета;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 г. №06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований



	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный аграрный университет» (ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)
	<b>Положение</b>
ЮУрГАУ-П-11- 65/02-20	<i>О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования</i>

федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»;

- Конвенцией о правах инвалидов, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 13 декабря 2006 г.;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.02.2016 г. №ВК-270/07 «Об обеспечении условий доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере образования»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн «Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 18.03.2014 г. № 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»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.07.2015 г. №06-846 «О направлении Методических рекомендаций».


### 3. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**3.1.** Целью настоящего Положения является создание оптимальных условий обучающимся для освоения дисциплины «Физическая культура» по программам подготовки специалистов среднего звена.

**3.2.** Структура, содержание и результаты обучения по дисциплине «Физическая культура» отражены в рабочей программе дисциплины.

### 4. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**4.1.** Проведение занятий по дисциплине «Физическая культура» является обязательным в течение установленного периода обучения в Университете и осуществляется в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования, федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования при реализации среднего общего образования в пределах программ подготовки специалистов среднего звена.

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный аграрный университет» (ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)
	<b>Положение</b>
<b>ЮУрГАУ-П-11- 65/02-20</b>	<i><b>О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования</b></i>

**4.2.** Основной формой организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» являются практические занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами по специальностям и рабочими программами.

**4.3.** Учебный процесс осуществляется в группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе.

**4.5.** По физическому развитию, физической подготовленности, состоянию основных функциональных систем определяют медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся. Распределение обучающихся в медицинские группы проводится в начале учебного года по их личному обращению на основании медицинской справки о состоянии здоровья.

**4.6.** В зависимости от состояния здоровья обучающиеся распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную.

**4.7.** К основной медицинской группе относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также обучающиеся с незначительными (функциональными) отклонениями, но не отстающие в физическом развитии от сверстников.

Обучающиеся основной группы выполняют программу по физической культуре в полном объеме. В программу по физической культуре включены виды занятий с учетом специализаций: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, настольный теннис, мини-футбол, гимнастика.

Физическое воспитание обучающихся в основной группе с учетом формируемых общих компетенций решает задачи:


- формирование позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление физического здоровья обучающегося для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности;
- подготовка и участие в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта.

**4.8.** Подготовительная медицинская группа формируется: из обучающихся, имеющих ниже-средний уровень физического развития без отклонений в состоянии здоровья; из обучающихся, у которых уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Учебный процесс в подготовительной медицинской группе с учетом формируемых общих компетенций направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;



	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный аграрный университет» (ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)
	<b>Положение</b>
<b>ЮУрГАУ-П-11- 65/02-20</b>	<b><i>О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования</i></b>

- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;  
- приобретение обучающимися дополнительных знаний по методике и организации самостоятельных занятий по физической культуре и избранным видам спорта.

**4.9.** Специальная медицинская группа формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной медицинской группе с учетом формируемых общих компетенций направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- освоение знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний; по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

**4.10.** Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме зачета в каждом семестре, в форме дифференцированного зачета в последнем семестре. По дисциплине «Физическая культура» общеобразовательного цикла дифференцированный зачет предусмотрен по результатам освоения дисциплины в полном объеме. Промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированных зачетов проводится за счет времени, отведенного на дисциплину в виде выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и легкой атлетике.

**4.11.** Конкретные формы и процедуры промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.


**4.12.** Обязательными условиями допуска обучающихся к выполнению зачетных нормативов являются:

- освоение теоретического материала рабочей программы дисциплины;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

**4.13.** Контрольные упражнения и нормативы определяются фондами оценочных средств, рассмотренными на заседании предметно-цикловой методической комиссии при кафедре и утвержденными директором Института.

**4.14.** Обучающиеся специальной медицинской группы проходят промежуточную аттестацию на основании выполнения заданий, направленных на проверку усвоения теоретических понятий, на проверку готовности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, критерием

	Министерство сельского хозяйства Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный аграрный университет» (ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)
	<b>Положение</b>
ЮУрГАУ-П-11- 65/02-20	<i>О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования</i>

успешности освоения дисциплины «Физическая культура» является подготовка реферата и его последующая защита.

**4.15.** Обучающиеся, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца) выполняют следующую работу:

- отрабатывают пропущенные занятия, выполняя практические задания по соответствующим темам рабочей программы дисциплины;
- с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений под руководством преподавателя осваивают теоретический материал по дополнительной тематике;
- выполняют реферативные работы по разработанным темам (Приложение №1), отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- ведут дневник самоконтроля, оценивают свое физическое развитие (Приложение №2);

## **5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ЗАОЧНОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ**

**5.1.** Дисциплина «Физическая культура» является обязательной к освоению для заочной формы обучения. Учебные занятия проводятся в форме установочных занятий. Распределение занятий по семестрам и количество часов, отводимое на дисциплину в семестре, определяется учебным планом.

**5.2.** Особенности реализации дисциплины «Физическая культура» по заочной форме обучения заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся в период между сессиями и контроле результатов обучения в период сессии.

**5.3.** Результаты самостоятельной работы обучающихся оформляются в виде домашних контрольных работ с последующей их защитой.

**5.4.** Критерием успешности освоения материала по заочной форме обучения является посещение занятий и результаты самостоятельной работы. Изучение дисциплины по физической культуре завершается промежуточной аттестацией, установленной учебным планом. Форма промежуточной аттестации указывается в рабочей программе дисциплины.

## **6. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**6.1.** Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися-инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или





Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)

**Положение**

ЮУрГАУ-П-11-  
65/02-20

*О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования*

психолого–медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся инвалидов и с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- теоретические занятия по тематике здоровьесбережения;
- выполнение реферативных работ по темам, разработанным для каждого обучающегося (Приложение №1), отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания с последующей его защитой;
- ведение дневника самоконтроля, оценивание своего физического развития (Приложение №2).

**6.2.** При наличии контингента с ОВЗ Университет обеспечивает проведение занятий по физической культуре с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

**6.3.** Для отдельных обучающихся в зависимости от степени ограниченности возможностей здоровья возможна разработка индивидуального учебного плана с индивидуальным графиком посещения занятий.

**6.4.** Поступающим в Университет предоставляются соответствующие специальные условия на основании заявления.

## **7. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕАУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ**

**7.1.** Для организации и проведения занятий в спортивных секциях формируются группы из числа обучающихся, имеющих хорошую общую физическую и специальную физическую подготовку, применительно к избранному виду спорта и зачисляются обучающиеся основной медицинской группы.

**7.2.** При зачислении в группу спортивной секции учитываются наличие у обучающегося спортивного разряда или звания, желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

**7.3.** Учебный процесс в группе спортивной секции направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);
- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимого для успешной тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося;
- подготовку к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

**7.4.** Численность группы спортивной секции определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией обучающихся и реальными условиями Университета для проведения учебно-тренировочного процесса.





Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)

**Положение**

**ЮУрГАУ-П-11-  
65/02-20**

*О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования*

## **8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**8.1.** Настоящее Положение, а также вносимые в него изменения рассматриваются на заседании Ученого совета Университета, утверждаются его решением и вводятся в действие приказом ректора Университета.



Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)

**Положение**

ЮУрГАУ-П-11-  
65/02-20

*О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования*

Приложение №1

**Примерные темы рефератов**

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
4. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
5. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
6. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
7. Режим в трудовой и учебной деятельности.
8. Активный отдых.
9. Вводная и производственная гимнастика.
10. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
11. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
12. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их форм и содержания.
13. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
14. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
15. Основные принципы самостоятельных занятий и их гигиена.
16. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
18. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
19. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организации.
20. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.
21. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.
22. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
23. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.
24. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
25. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
26. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
27. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
28. Современное состояние физической культуры и спорта.
29. Физическая культура и личность профессионала.





Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)

**Положение**

**ЮУрГАУ-П-11-  
65/02-20**

*О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования*

30. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

31. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

32. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.



Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
 (ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)

**Положение**

ЮУрГАУ-П-11-  
65/02-20

*О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования*

Приложение №2

**Дневник самоконтроля**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_, возраст \_\_\_\_\_, курс \_\_\_\_\_

отделение \_\_\_\_\_

Показатели	Числа месяца												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	...	30	
Пульс (утром лежа)													
Пульс (утром стоя)													
Проба Штанге													
Проба Генчи													
Пульс (вечером)													
Вес до тренировки и после тренировки													
Самочувствие													
Жалобы													
Сон													
Аппетит													
Желание заниматься													





Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)

**Положение**

ЮУрГАУ-П-11-  
65/02-20

*О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования*

**Дневник самоконтроля в процессе закаливания**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_, возраст \_\_\_\_\_, пол \_\_\_\_\_, отделение \_\_\_\_\_  
курс \_\_\_\_\_

Показатели	Оценка	Числа месяца						
		1	2	3	4	5	... 31	
Окраска кожи	Побледнение, покраснение пятнами, покраснение равномерное, гусиная кожа, дрожь и др.							
Пульс (ЧСС)	Учащение, урежение, аритмичность, ритмичность и др.							
Частота дыхания (ЧД)	Ритмичное, редкое, аритмичное, и др.							
Желание закаляться	Большое, пониженное, отсутствует и др.							
Сон	Спокойный, прерывистый, бессонница (длительное засыпание, частое просыпание), длительность и др.							
Общая работоспособность	Хорошая, обычная, быстрая утомляемость, рассеянность, невнимательность и др.							

Для оценки функционального состояния и переносимости физических нагрузок используют тесты с физической нагрузкой и с задержкой дыхания (Штанге, Генчи).



Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
 (ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)

**Положение**

**ЮУрГАУ-П-11-  
65/02-20**

*О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования*

Внешние признаки утомления (переутомления)

Признаки	Проявления
Окраска кожи	Покраснение или побледнение
Потливость	Резкая, чрезмерная, общая
Координация движений	Нарушается в ходьбе, беге, при выполнении гимнастических упражнений и пр.
Внимание	Отсутствие интереса, рассеянность, трудность восприятия (объяснения преподавателя) команд, показа упражнений и др.
Дыхание	Учащенное, аритмичное, одышка, дыхание ртом и др.
Самочувствие	Плохое, нежелание заниматься и др.







Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ)

**Положение**

ЮУрГАУ-П-11-  
65/02-20

*О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре обучающихся, осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования*

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**

Разработчики:

Зам. директора по учебной работе  
(СПО)

Руководитель физвоспитания

С.А. Вахмянина

«29» 12 2020 г.

А.В. Медведева

«29» 12 2020 г.

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной и  
воспитательной работе

И.О.

Проректор по финансовой и  
экономической работе

Проректор по научной и  
инновационной работе

Директор Института ветеринарной  
медицины

Директор Института агроинженерии

Директор Института агроэкологии

Начальник Учебно-методического  
управления

Начальник юридического отдела

Начальник отдела кадров

Начальник отдела управления делами  
и связей с общественностью

Председатель первичной  
профсоюзной организации студентов  
и аспирантов

Председатель Совета обучающихся  
Южно-Уральский ГАУ

Председатель Совета родителей

С.А. Чичиланова

«29» 12 2020 г.

И.И. Шибирова

«29» 12 2020 г.

Т.В. Шин

«29» 12 2020 г.

Н.С. Низамутдинова

«29» 12 2020 г.

С.В. Кабатов

«29» 12 2020 г.

С.Д. Шепелев

«29» 12 2020 г.

С.А. Иванов

«29» 12 2020 г.

Г.П. Лешенко

«29» 12 2020 г.

А.Г. Комольцева

«29» 12 2020 г.

Е.Н. Кузнецова

«29» 12 2020 г.

Р.И. Котрухова

«29» 12 2020 г.

Л. П. Асчерова

«29» 12 2020 г.

А.Р. Гумирова

«29» 12 2020 г.

Ю.А. Шамро

«29» 12 2020 г.

Ю.А. Шамро

«29» 12 2020 г.