

**СРОКИ И ПОРЯДОК
ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ, ПЕРЕЧЕНЬ
КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (НОРМАТИВОВ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п/п	Порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов	Срок исполнения
1.	Предоставление обучающимися медицинской справки о состоянии здоровья, с указанием группы здоровья	в течение первых двух учебных недель начала учебного года
2.	Тестирование исходного уровня физической подготовленности: показатели развития выносливости, силовых способностей, гибкости (после предоставления справки о медицинском осмотре)	в течение двух учебных недель после предоставления медицинской справки
3.	Обучение правилам безопасного поведения во время учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура»	первое учебное занятие семестра
4.	Освоение программного материала	в течение семестра
5.	Аттестация обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием критериев оценки успеваемости	в течение двух недель до начала зимней (летней) экзаменационных сессий

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Проведение учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в соответствии с Кодексом, Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», другими нормативными правовыми актами, учебными программами БИП, локальными правовыми актами и инструктивно-методическими документами.

Порядок организации и проведения учебных занятий определяет кафедра, осуществляющая преподавание учебной дисциплины «Физическая культура».

Учебные занятия проводятся согласно учебным программам БИП по учебной дисциплине «Физическая культура», разработанным кафедрой на основании нормативных правовых актов, положений типовой учебной программы, не противоречащим действующему законодательству, с учетом специфики профиля БИП, профессионального опыта профессорско-преподавательского состава, имеющейся в БИП материально-технической базы.

В целях профилактики травматизма, соблюдения организационно-профилактических мер обеспечения безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом обучающиеся допускаются на занятия только в спортивной одежде и обуви, соответствующей физкультурно-спортивной деятельности, а при проведении занятий на открытых площадках, – погодным условиям.

На первом учебном занятии семестра преподавателем, организующим образовательный процесс, обязательно выделяется часть времени для обучения правилам безопасного поведения во время учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с учетом изучаемого материала учебной программы, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий с краткой записью в журнале учебной группы, а также журнале регистрации по проведению обучения и проверки знаний у обучающихся по вопросам охраны труда либо в протоколе проверки знаний по мерам безопасности.

На основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения, обучающиеся распределяются в основные, подготовительные, специальные медицинские группы (далее – СМГ) и группы лечебной физической культуры (далее – ЛФК). Списки обучающихся, распределенных в основные, подготовительные группы, группы СМГ и ЛФК, утверждаются приказом ректора. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, подтвержденное соответствующим документом, к практическим

занятиям физической культурой не допускаются. На основании медицинского заключения в течение учебного года обучающиеся могут быть перераспределены в другую группу.

В соответствии с вышеуказанным распределением формируются учебные группы: основные, подготовительные, СМГ, основные учебные группы для занятия видами спорта.

Наполняемость основных и подготовительных групп устанавливается в соответствии с частью 8 п. 5 приказа ректора от 28.06.2023 № 447. Допускается совместное проведение учебных занятий (занятий) с обучающимися основной и подготовительной групп при условии обеспечения дифференцированного подхода в распределении нагрузки и соблюдения медицинских рекомендаций (показаний) для обучающихся.

Учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» с обучающимися групп СМГ проводятся педагогическими работниками, прошедшими специальную подготовку, отдельно от основных и подготовительных учебных групп в соответствии с учебной программой БИП. Наполняемость учебных групп СМГ должна составлять не более 12 обучающихся распределенные по состоянию здоровья в группу СМГ (без учета обучающихся групп ЛФК).

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к группе ЛФК, для освоения теоретического и методического разделов учебной программы, а также последующей аттестации могут быть распределены в учебные группы СМГ либо отдельно сформированные учебные группы ЛФК. Объем учебных часов в группах ЛФК определяется на основании учебных программ БИП. Практический раздел обучающиеся групп ЛФК осваивают под руководством медицинских работников, прошедших специальную подготовку по лечебной физической культуре, в оборудованных для этих целей помещениях организаций здравоохранения или учреждений образования (при наличии лицензии кафедрой также могут быть организованы практические занятия с обучающимися групп ЛФК). Занятия в группах ЛФК проводятся по индивидуальным программам. Длительность, форма занятий лечебной физической культурой определяются специалистом, который проводит занятия по лечебной физической культуре.

Наполняемость и порядок организации учебных занятий в основных учебных группах для занятия видами спорта в рамках реализации образовательной программы бакалавриата в дневной форме получения образования определены Инструкцией о порядке организации и кадровом обеспечении физического воспитания обучающихся, утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 14.06.2018 № 55 (в редакции постановления Министерства образования Республики Беларусь от 01.03.2023 № 61) (далее – Инструкция).

В учреждениях высшего образования в рамках реализации образовательной программы бакалавриата в дневной форме получения образования могут формироваться основные учебные группы для занятия видами

спорта. Учебные занятия в основных учебных группах для занятия видами спорта проводятся по одному или нескольким смежным видам спорта согласно учебной программе учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура».

Решение о создании основных учебных групп для занятия видами спорта принимается ректором с учетом наличия материально-технических, кадровых ресурсов, пожеланий обучающихся.

Основные учебные группы для занятия видами спорта могут формироваться из числа обучающихся основной группы разных курсов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, применительно к избранному виду спорта. Допускается включение в основную учебную группу для занятия видами спорта обучающихся подготовительной группы, не имеющих противопоказаний к занятиям избранным видом спорта, после дополнительного медицинского обследования.

Профессорско-преподавательским составом секции физического воспитания разрабатываются тексты лекций по теоретическому разделу учебной дисциплины «Физическая культура», планы учебных занятий, учебный журнал для каждой учебной группы, включающий протоколы результатов контрольного тестирования физической подготовленности.

Для организации и проведения учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» на кафедре обязательно наличие следующих документов:

- должностные инструкции работников кафедры;
- учебные планы БИП по специальностям;
- учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физическая культура» для УВО;
- распределение учебной нагрузки среди работников кафедры на учебный год;
- план работы кафедры на учебный год;
- индивидуальные планы работы профессорско-преподавательского состава;
- отчеты о работе кафедры за прошедшие годы;
- данные мониторинга в соответствии с перечнем и нормами обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием;
- журнал регистрации инструктажа по охране труда;
- журнал учета взаимного посещения учебных занятий педагогическими работниками;
- приказ о готовности физкультурно-спортивных сооружений БИП к началу 2023/2024 учебного года;
- акты обследования спортивного инвентаря и оборудования к началу 2023/2024 учебного года;
- акты готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом.

Допускается отсутствие обучающихся, освобожденных от учебных занятий по физической культуре, на проводимых в этот период учебных занятиях по физической культуре на основании распоряжения по деканату при наличии заявления обучающегося и соответствующей медицинской справки.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Формой промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» по итогам каждого семестра является зачет. Зачетные требования, перечень контрольных упражнений (нормативов) по определению уровня физической подготовленности обучающихся, разработанные согласно примерной (типовой) учебной программе, доводятся до сведения обучающихся каждого курса, факультета на первых занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура». Соответствующая информация размещается на сайте БИП.

Оценка успеваемости обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» носит комплексный характер и выставляется преподавателем с использованием критериев оценки успеваемости.

Критерии успеваемости:

- **организационный** - это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
- **общеобразовательный** - усвоение студентом физкультурных знаний;
- **методический** - оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
- **практический** - оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования.

Условиями допуска обучающегося к выполнению зачетных нормативов являются:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения; регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в образовательный

процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;

- сформированные умения и навыки в профессионально-прикладной физической подготовке.

Оценка успеваемости по учебной дисциплине «Физическая культура» обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья и отнесенных к СМГ, осуществляется с учетом медицинских показаний, указанных в справке о состоянии здоровья. При этом исключается выполнение данными обучающимися нормативов физической подготовленности, противопоказанных им по состоянию здоровья.

Обучающиеся, освобожденные от учебных занятий на длительный срок (более 1 месяца), а также занимающиеся в группах ЛФК при учреждениях здравоохранения, сдают зачет на кафедре на основании: оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура»; оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений; оценки написания рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания; оценки умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие при занятиях физической культурой, осуществлять самоконтроль; оценки участия студентов в научно-исследовательской работе кафедры по проблемам оздоровительной и адаптивной физической культуры (Таблица 1).

Таблица 1

Семестр	Теоретический раздел	Методико-практический раздел
I	1.Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования Республики Беларусь. Компоненты физической культуры. 2. Основы здорового образа жизни. 3.ЛФК в домашних условиях.	«Оцени свое здоровье» Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий. Самоконтроль, организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями
II	1.Физиологические системы организма: 1.1 Кровеносная система. 1.2 Сердечно-сосудистая система. 1.3 Дыхательная система.	«Оценка физического развития»: - антропометрические измерения;

	<p>1.4. Нервная система.</p> <p>2. Физическая подготовка.</p> <p>3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.</p> <p>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>- антропометрические индексы;</p> <p>- функциональные пробы</p>
III	<p>Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма</p>	<p>Диагностика состояния организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные и субъективные показатели самоконтроля</p>
IV	<p>1. Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p>2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений.</p> <p>3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.</p>	<p>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений</p>
V	<p>1. Наука о механизмах болезней и здоровья.</p> <p>2. Средства для повышения иммунитета.</p> <p>3. Влияние массажа на различные системы организма.</p> <p>4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ</p>	<p>«Оцени свое здоровье».</p> <p>1. Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа</p> <p>2. Составить индивидуальную оздоровительную программу</p>
VI	<p>1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами</p>	<p>Методика оценки и уровня функционального и</p>

системы физических упражнений для регулярных занятий. 2.Краткая психофизиологическая характеристика утомления и восстановления организма	физиологического состояния организма.
---	---------------------------------------

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам сдают контрольные нормативы (Таблица 2-7).

Таблица 2

Контрольные нормативы уровня физической подготовленности
для девушек 17-18 лет

Таблица 3

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
Наклон вперед, см	4 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и более
Челночный бег 4x9 м. с	12,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0 и более
Бег 30 м, с	6,3 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и менее
Бег 1500 м, с	511 и более	508	508	423	421	408	377	288	285	245 и менее

Контрольные нормативы уровня физической подготовленности
для юношей 17-18 лет

Тесты	Уровни, баллы				
	1-й низкий	2-й ниже среднего	3-й средний	4-й выше среднего	5-й высокий

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
Наклон вперед, см	- 3 и менее	2	5	7,5	140	13	14	16	19	21 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и более
Челночный бег 4х9 м. с	11,8 и более	10,6	10,29	10,02	9,8	9,59	9,4	9,18	8,9	8,64 и менее
Бег 30 м, с	5,5 и более	5,04 4	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и менее
Бег 3000 м, с	1021 и более	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и менее

Таблица 4

Контрольные нормативы уровня физической подготовленности
для девушек 19-22 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Челночный бег 4х9 м. с	13,16 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	10,0 и менее

Бег 30 м, с	7,9 и более	6,5	6,18	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
Бег 1500 м, с	572 и более	567	529	483	480	472	461	445	420	390 и менее

Таблица 5

Контрольные нормативы уровня физической подготовленности
для юношей 19-22 лет

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Челночный бег 4x9 м. с	12,96 и более	10,8	10,28	10,0	9,8	9,6	9,4	9,28	9,1	8,9 и менее
Бег 30 м, с	5,6 и более	5,2	5,0	4,9	4,7	4,6	4,55	4,5	4,4	4,2 и менее
Бег 3000 м, с	1022	797	725,5	721	720	686	665,5	664	662,5	661 и менее

Таблица 6

Зачетные требования по волейболу

Курс	Передача мяча в парах		Передача мяча через сетку	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	25	20	4 из 6	3 из 5
2	35	30	5 из 6	4 из 5

3	45	40	6 из 6	5 из 5
---	----	----	--------	--------

Таблица 7

Зачетные требования по баскетболу

Курс	Штрафные броски		Броски с двух шагов	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	4 из 10	3 из 10	3 из 5	2 из 5
2	5 из 10	4 из 10	4 из 5	3 из 5
3	6 из 10	5 из 10	5 из 5	4 из 5

Обучающемуся на основании его заявления и по согласованию с преподавателем и заведующим секцией физического воспитания может быть разрешена досрочная сдача зачета по учебной дисциплине «Физическая культура».

Обучающиеся, занимающиеся в основных учебных группах для занятия видами спорта и имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта Республики Беларусь», спортивное звание «Мастер спорта Республики Беларусь», «Мастер спорта Республики Беларусь международного класса», «Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь», включая выступающих в видах спорта, развиваемых паралимпийским, дефлимпийским и специальным олимпийским движением Беларуси, могут быть освобождены от сдачи зачета по теоретическому и практическому разделам программы учебной дисциплины «Физическая культура» и аттестованы с выставлением отметки «зачтено» при условии посещения ими не менее 70 % занятий.

Обучающиеся, имеющие высокую спортивную квалификацию, по представлению кафедры и согласованию с учебным отделом, деканатом, спортивным клубом и первым проректором, приказом ректора могут быть переведены на обучение по индивидуальному учебному плану с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Учет успеваемости обучающихся по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется отдельно для каждой группы в журналах учебных групп: основной, подготовительной, группы СМГ, основной учебной группы для занятия видами спорта, ЛФК (при ее формировании). Запись в графе «Содержание занятий» должна соответствовать решению одной или нескольких задач плана учебного занятия, быть краткой и лаконичной, без указания этапов обучения. При этом в записях допускаются сокращения терминов.

Обучающимся, временно освобожденным от посещения учебных занятий, в учебном журнале делается краткая запись «осв. до...» (в соответствии с датой в медицинской справке).

Пропущенные обучающимися занятия по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и не чаще 3-4 раз в неделю включая основные занятия).

