



ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»  
ОБПОУ «КГТТС»

Наименование: Положение об организации учебных занятий и внеаудиторной работы с обучающимися по физической культуре в ОБПОУ «КГТТС»

Дата введения: 2020  
Редакция № 1

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3 от 26.12.2019

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
ОБПОУ «КГТТС»  
от 09.01.2020 № 10/о

СОГЛАСОВАНО  
на заседании студенческого совета  
Протокол №3 от 24.12.2019

СОГЛАСОВАНО  
на заседании совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
Протокол №2 от 21.12.2019

## ПОЛОЖЕНИЕ

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ  
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В  
ОБЛАСТНОМ БЮДЖЕТНОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»

Курск  
2020

	Должность, фамилия	Подпись	Дата
Разработал	Зам. директора по УПР Пыжова Т.В.		
Экземпляр № 1			стр. 1 из 24

Наименование: Положение об организации учебных занятий и внеаудиторной работы с обучающимися по физической культуре в ОБПОУ «КГТТС»	Дата введения: 2020 Редакция № 1
---	-------------------------------------

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1.</b>	Общие положения	3
<b>Раздел 2.</b>	Организация учебного процесса по физической культуре	5
<b>Раздел 3.</b>	Проведение занятий при заочной форме обучения	8
<b>Раздел 4.</b>	Организация образовательного процесса у обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе	10
<b>Раздел 5.</b>	Проведение занятий по физической культуре при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья	14
<b>Раздел 6.</b>	Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	15
<b>Раздел 7.</b>	Критерии оценок успеваемости по физической культуре	15
<b>Раздел 8.</b>	Организации самостоятельной работы обучающихся в учебном процессе и во внеучебной деятельности по физической культуре	16
	Приложение	22

Разработал	Зам. директора по УПР Пыжова Т.В.	Утверждено	Приказом директора от 09.01.2020 № 10/о	стр. 2 из 24
------------	--------------------------------------	------------	--	--------------

Положение об организации учебных занятий и внеаудиторной работы с обучающимися по физической культуре в областном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Курский государственный техникум технологий и сервиса» (далее - Положение) введено в действие приказом директора ОБПОУ «КГТТС» от 09.01.2020 № 10/о, рассмотрено на заседании педагогического совета от 26.12.2019 протокол № 3, согласовано на заседании: студенческого совета от 24 декабря 2019 года протокол № 3, совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся от 21.12.2019 протокол № 2.

## **Раздел 1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение определяет порядок проведения и объем подготовки по физической культуре по основным и дополнительным образовательным программам, реализуемым в областном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Курский государственный техникум технологий и сервиса» (далее – образовательная организация), при очной и заочной формах обучения, при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования;
- Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р);

- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утв. постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 N 540);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 N 464);
- Федеральным законом от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 26.12.2013 N 06-2412вн);
- Уставом ОБПОУ «КГТТС».

1.3. Дисциплина «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПО предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

1.4. Целью настоящего Положения является создание оптимальных условий обучающимся по образовательным программам среднего профессионального образования – программам подготовки специалистов среднего звена и программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих, независимо от форм и технологий обучения, для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

1.5. Структура, содержание и результаты обучения по физической культуре отражены в рабочих программах учебных дисциплин.

## Раздел 2. Организация учебного процесса по физической культуре

2.1. Учебный процесс по физической культуре является обязательным в течение установленного периода обучения в образовательной организации и осуществляется в соответствии с ФГОС СПО.

2.2. Основной формой учебного процесса по физической культуре являются обязательные учебные занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами по специальностям и профессиям. Учебные занятия на очной форме обучения проводятся в виде теоретических, практических и учебно-тренировочных занятий.

В учебных планах по специальностям и профессиям предусмотрены:

- дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме не менее 2-х часов в неделю, предусмотренных учебными планами, форма контроля – зачет, дифференцированный зачет;

- самостоятельная работа обучающихся по физической культуре в объеме 2 часов в неделю.

2.3. В целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культурой все обучающиеся образовательной организации, в зависимости от состояния здоровья, делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К *основной медицинской группе* относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К *подготовительной медицинской группе* относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых

ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К *специальной медицинской группе (СМГ)* относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

2.4. Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании:

- результатов медицинского обследования;
- интереса обучающихся и их отношения к конкретному виду (видам) спорта.

2.5. Работа по врачебному контролю за состоянием здоровья обучающихся проводится в организациях здравоохранения (поликлиниках), осуществляющих медицинское обследование состояния их здоровья в течение всего периода обучения в образовательной организации. Время и место прохождения медицинского обследования обучающихся определяются администрацией образовательной организации совместно с организациями здравоохранения (поликлиниками).

Врачебное обследование обучающихся проводится до начала учебных занятий по физическому воспитанию на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм.

2.6. По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) обучающиеся по состоянию здоровья с учетом основной, подготовительной и специальной медицинской групп (далее – СМГ, в том числе обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями) распределяются по учебным группам до 15 сентября текущего учебного года. Обучающиеся подготовительной группы занимаются вместе с основной медицинской группой.

2.7. Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование (не предоставившие медицинские справки), к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

2.8. Обучающиеся осваивают дисциплину «Физическая культура» на материально-технической базе спортивного комплекса (спортивного зала, открытого спортивного стадиона, стрелкового тира) образовательной организации.

2.9. В случае изменения медицинской группы обучающегося, переход обучающегося в соответствующую учебную группу осуществляется в течение семестра.

2.10. Физическое воспитание обучающихся в основной учебной группе решает задачи:

- формирование мотивации к занятиям физической культурой путем формирования позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, расширения интересов и потребностей в этой сфере;

- улучшение показателей физического здоровья обучающихся на основе повышения физической подготовки, расширения арсенала двигательных действий;

- повышение уровня профессионально-прикладной и методической подготовки;

- расширение интересов и потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом путем привлечения к участию в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта.

2.11. Специальная учебная группа (специальная медицинская группа) формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, а также обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми

образовательными потребностями. Комплектование специальных медицинских учебных групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния.

2.12. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

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

2.13. Сроки и порядок выполнения контрольных упражнений и нормативов определяются преподавателями физической культуры на весь учебный год. Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются и рассматриваются на цикловой методической комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и доводятся до сведения обучающихся.

### **Раздел 3. Проведение занятий при заочной форме обучения**

3.1. Дисциплина по физической культуре для заочной формы обучения могут носить теоретический, практический и комбинированный характер.

Теоретическое обучение ориентировано на формирование понимания обучающимися необходимости регулярных занятий физической культурой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Практические занятия могут носить:

- методико–практическую направленность, обеспечивающую овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- учебно–тренировочную направленность, содействующую приобретению опыта творческой практической деятельности в области физической культуры для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

3.2. Контроль результатов обучения осуществляется во время проведения сессий.

3.3. Самостоятельная работа рассматривается, как один из видов познавательной деятельности, направленной на закрепление теоретических знаний и их практическое использование в жизненных ситуациях. Для выполнения задач обучения, облегчения поиска, переработки и выбора из огромного потока информации наиболее значимого и существенного, а так же для самостоятельного развития двигательных качеств, формирования двигательных умений и навыков преподавателями кафедры разрабатываются методические рекомендации.

#### **Раздел 4. Организация образовательного процесса у обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

4.1. Работа в специальной медицинской группе направлена на:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснения значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе;
- формирование правильной осанки;
- обучение правильным движениям;
- предупреждение дезадаптации обучающихся в условиях образовательной организации;
- формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности.

4.2. Комплектование СМГ к предстоящему учебному году должно проводиться на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования и степени выраженности патологического процесса по данным медицинского обследования. Приказом директор образовательной организации до 1 октября утверждается состав специальной медицинской группы.

4.3. Показания и противопоказания для занятий в специальных медицинских группах.

**Показания:** болезни органов кровообращения; болезни суставов; болезни органов дыхания; болезни органов пищеварения; болезни почек и мочевыводящих путей; эндокринные и обменные заболевания; женские болезни; нервные и психические болезни; хирургические болезни; травматология и ортопедия; глазные болезни и ЛОР-органов; кожные болезни.

**Противопоказания** к физическим нагрузкам (занятиям физкультурой) делятся на абсолютные и относительные:

- абсолютные противопоказания: недостаточность кровообращения II—III степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма, миокардит; стенокардия покоя; эмболия легочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тромбоз и тромбофлебит и сердечная недостаточность; тахикардия покоя, экстрасистолия и другие нарушения ритма; стеноз аорты и почечной артерии; миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

- относительные противопоказания: суправентрикулярные нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более -5; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженный стеноз аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ (диабет, тиреотоксикоз, микседема и др.); выраженный стеноз трехстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертензия II—III степени,

4.4. Посещение занятий обучающимися, отнесенным к специальной медицинской группе здоровья, является обязательным. Во время занятий физической культурой данные обучающиеся в спортивной форме находятся вместе с группой в спортивном зале или на спортивной площадке.

4.5. Занятия в специальных медицинских группах проводятся по программе физической культуры для образовательных учреждений.

Программа для специальных медицинских групп ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость.

В зависимости от заболевания физическая нагрузка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др. При заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем — упражнения в ходьбе, беге (в сочетании ходьбы с бегом), лыжные прогулки, катание на коньках и др. При нарушениях осанки (сколиозах) включаются упражнения на укрепление мышц живота и туловища (то есть создание мышечного корсета) для выработки правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя. При травмах и заболеваниях ОДА рекомендуются: плавание, занятия на тренажерах, упражнения с гимнастической палкой, мячами, у гимнастической стенки, гидрокинезотерапия и др.

В зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания нагрузки вначале должны быть малой интенсивности, затем — средней.

Требования на занятиях физической культурой к обучающимся специальных медицинских групп отличаются от обычных требований лишь методикой: различное время, темп выполнения упражнений и их амплитуда передвижения (ходьба, бег, лыжные, конькобежные, велосипедные занятия), длина дистанции и т.д. Задачу подбора упражнений, которые одновременно подходили бы для всех обучающихся в группе, преподаватель решает за счет наиболее рационального построения занимающихся, гибкой и дифференцированной методики обучения, выбора оптимальных исходных положений, степени напряжения, амплитуды движений, дозировки нагрузки, за счет усложнения или упрощения упражнений и т. д.

4.6. Преподаватель физкультуры должен иметь специальную подготовку, знание основ патологии и влияния физических нагрузок на больной организм. Он обязан соблюдать указания врача, поставившего диагноз и рекомендуемые

средства физической культуры, дозировку, частоту и продолжительность занятий, а также учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физкультуры и закаливающих процедур.

Обязанность преподавателя — постоянно вести контроль (пульс, частота дыхания, внешние признаки утомления, самочувствие, цвет кожных покровов, потливость и др.) переносимости нагрузок обучающимися.

4.7. Оценивание обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к 8 специальной группы

4.7.1. Итоговая оценка по физической культуре обучающемуся специальной медицинской группы выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

4.7.2. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

4.7.3. Положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, 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 оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

4.7.4. При выставлении итоговой оценки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций преподавателя физической культуры.

## **Раздел 5. Проведение занятий по физической культуре при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

5.1. Обучение по физической культуре инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

5.2. Из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья формируются специальные учебные группы для освоения дисциплины по физической культуре.

Для специальных учебных групп планируются в учебном расписании отдельные подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных тренажерных залах или на открытом воздухе, которые проводятся специалистами, имеющими соответствующую подготовку.

Для обучающихся с ограничениями передвижения это могут быть занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

5.3. В рабочих программах дисциплин планируется некоторое количество часов, посвященных поддержанию здоровья и здорового образа жизни.

5.4. Занятия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья физической культурой проводятся на площадках (в помещениях и на открытом воздухе), оборудованных специализированными тренажерами, тренажерами общеукрепляющей направленности и фитнес – тренажерами. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

## **Раздел 6. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

6.1. К выполнению нормативов ГТО допускаются обучающиеся, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

6.2. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в рабочих программах дисциплин по физической культуре.

## **Раздел 7. Критерии оценок успеваемости по физической культуре**

7.1. Оценка успеваемости выводится по данным текущего учета и специальной проверки знаний, умений и навыков. При выставлении итоговой оценки принимается во внимание: посещаемость занятий, степень усвоения теоретических знаний, результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, знание и выполнение правил личной и общественной гигиены, спортивной этики, умение держать себя в общем строю и выполнять отдельные строевые приемы и упражнения.

На старших курсах оценивается умение обучающихся составлять комплекс утренней гимнастики, умение судить соревнования по основным видам спорта, входящим в разделы учебной программы.

7.2. Оценки успеваемости подготовительной группы выводятся на общих основаниях, исключая упражнения, которые им противопоказаны.

7.3. Текущая успеваемость обучающихся специальной медицинской группы по каждому отдельному физическому упражнению или теоретической теме оценивается так же, как и успеваемость обучающихся основной

медицинской группы. За основу контрольных требований берется написание рефератов по темам: техника выполнения упражнений, предусмотренных программой, техника лыжных ходов, бега, прыжков, техника игры в волейбол, баскетбол, пропаганда здорового образа жизни и т.д.

7.4. Посещаемость является решающим требованием при выставлении итоговой оценки. Обучающимся, имеющим пропуски занятий без уважительных причин, положительная оценка выводится в том случае, если они отработали пройденный материал за каждое пропущенное занятие в дни, назначенные преподавателем или руководителем физического воспитания.

7.5. Обучающиеся, освобожденные от занятий по состоянию здоровья, обязаны сдать теоретический курс в форме рефератов по всем пройденным темам. Тематика рефератов разрабатывается преподавателями физического воспитания.

## **Раздел 8. Организации самостоятельной работы обучающихся в учебном процессе и во внеучебной деятельности по физической культуре.**

8.1. Порядок организации самостоятельной работы обучающихся в учебном процессе и во внеучебной деятельности по учебной дисциплине «Физическая культура» (далее - Порядок) регламентирует минимальный объём двигательной активности, необходимой для нормального функционирования организма обучающихся.

8.2. Порядок устанавливает требования к выполнению еженедельной самостоятельной учебной нагрузки по учебной дисциплине «Физическая культура» обучающимися колледжа, относящимися к основной, подготовительной, специальной, лечебной медицинской группе, правила посещения во внеучебное время мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности, не предусмотренных учебным планом.

8.3. Обязательные еженедельные внеаудиторные занятия самостоятельной учебной нагрузки, предусмотренные учебным планом и регламентируемые настоящим Положением (2 часа в неделю).

Обязательные еженедельные внеаудиторные занятия самостоятельной учебной нагрузки по учебной дисциплине «Физическая культура» для обучающихся организуются в образовательной организации преподавателями физической культуры, классными руководителями через различные формы внеурочной деятельности или обеспечиваются самостоятельно обучающимися в других учреждениях физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

8.4. При выборе способа организации собственной еженедельной минимальной самостоятельной работы (нагрузки) по физической культуре во внеучебное время обучающийся имеет возможность свободного самоопределения и самореализации, выбора вида спорта в соответствии с его личностными интересами, потребностями, способностями, состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности.

8.5. Организация еженедельной самостоятельной учебной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» на базе образовательной организации осуществляется через нижеперечисленные формы внеучебного физического воспитания:

8.6. Формы высокого уровня двигательной активности:

- секционная работа по видам спорта оздоровительной направленности (группы общефизической подготовки, аэробики, шейпинга, ориентированные в основном на улучшение показателей здоровья и физического состояния студентов, имеющих недостаточный уровень подготовленности); развивающей направленности (группы спортивного совершенствования, ориентированные на повышение спортивной квалификации студентов и участия их в соревнованиях различного уровня);

- круглогодичная спартакиада по видам спорта в колледже и соревнования по видам спорта различного уровня (квалификационные, командные, лично-командные, личные, отборочные, открытые, тренировочные, учебные);

- час игровых видов спорта, двигательной активности или спортивно-профессиональной направленности;

- туристические походы (разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия),

- другое.

8.7. Формы среднего уровня двигательной активности: спортивный праздник, спортивный фестиваль, дни здоровья, массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в специально отведенные дни, выходные дни, каникулярное время в течение учебного года, другое.

8.8. Формы низкого уровня двигательной активности:

- спортивные конкурсы (соревнования, позволяющие выделить наиболее выдающихся спортсменов в выполнении каких-либо технических элементов или проявления физических качеств);

- спортивные викторины (вид игры, заключающийся в ответах на устные или письменные вопросы из области знаний физической культуры и спорта, вопросы общего характера, включая оценку знаний основ здорового и безопасного образа жизни, методик самостоятельных занятий, самоконтроля и т.д.);

- классные часы физкультурно-оздоровительной направленности;

- спортивные вечера;

- спортивные мероприятия, проводимые на базе колледжа общеколледжного характера и для социальных партнеров образовательной организации;

- другое.

8.9. Организация еженедельной самостоятельной учебной работы по дисциплине «Физическая культура» обеспечивается самостоятельно обучающимся на базе других учреждений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности:

- учреждения, реализующие дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта (ДЮСШ);
- физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОК);
- спортивные клубы.

8.10. Контроль за выполнением студентами образовательной организации установленного объема минимальной двигательной активности по дисциплине «Физическая культура» в объеме не менее 2-х часов в неделю осуществляют преподаватели физической культуры, работающий в группе, преподаватели-предметники в режиме учебного дня, классный руководитель.

8.11. Общий контроль за выполнением рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура» и требований федерального государственного стандарта соответствующей специальности, профессии в полном объеме (2 часа аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной учебной нагрузки; по 3 часа соответственно для студентов 1-го курса), дополнительных образовательных программ в полном объеме осуществляет заместитель директора по учебно-производственной работе.

8.12. Руководитель спортивной секции осуществляет контроль за посещением обучающимися занятий и выполнением программы в полном объеме, ведет учетную документацию (журнал учета спортивных секций).

8.13. Выбор форм внеаудиторной работы, в том числе предусматривается возможность их комбинирования.

8.14. Самостоятельная учебная нагрузка по физической культуре, выполняемая обучающимся во внеучебное время, является составной частью рейтинговой оценки по дисциплине «Физическая культура».

При оценке результатов самостоятельной работы студента во внеучебное время обязательно учитывается выполнение установленного объема двигательной активности занимающегося физической культурой.

Отсутствие необходимого количества часов выполненной обучающимся образовательной организации в течение месяца самостоятельной учебной нагрузки по физической культуре не позволяет обучающемуся получить оценку по итогам рубежной и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура».

8.15. Обучающийся, имеющий по результатам самостоятельной внеаудиторной работы по физической культуре задолженности и не набравший установленное образовательным маршрутом количество баллов текущего рейтинга, обязан получить у преподавателя физической культуры дополнительное задание в объеме невыработанного количества часов самостоятельной учебной нагрузки.

8.16. В этом случае формы физического воспитания во внеучебное время для обучающегося определяет преподаватель физической культуры, в том числе использует формы низкой двигательной активности.

8.17. Учет за посещением обучающимися внеаудиторных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляют преподаватели физической культуры.

8.18. Классный руководитель также осуществляет контроль за реализацией по учебной дисциплине «Физическая культура» минимального объема двигательной активности во внеучебное время, необходимой для нормального функционирования организма обучающихся его учебной группы (не менее 8 часов в месяц); по мере необходимости помогает обучающимся планировать самостоятельную учебную нагрузку по физической культуре с учетом реализуемого ими совместного проекта воспитательной работы в

учебной группе на текущий учебный год; имеет банк данных о занятости студентов его учебной группы во внеучебное время по физической культуре.

8.19. Общий контроль за выполнением студентами учебной группы самостоятельной учебной нагрузки на внеаудиторных занятиях в объеме не менее 2-х часов в неделю (8-ми часов в месяц) по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляет преподаватель физической культуры, работающий в соответствующей группе, и заместитель директора по учебно-производственной работе.

*Приложение 1*

**Контрольные упражнения и функциональные пробы для студентов,  
отнесенных к специальной и лечебной медицинской группе**

<b>Тесты</b>	<b>Низкий «3»</b>	<b>Средний «4»</b>	<b>Высокий «5»</b>
Тест Купера (м)	1490-1300	1690-1500	1700 и более
Бросок набивного мяча (м)	5.00	5.49-5.01	5.50 и более
Ходьба на лыжах (девушки 2 км, юноши 3 км)	Без учета времени		
Проплавание отрезков (девушки 25 м, юноши 50 м)	Без учета времени		
Тест на гибкость (см)	По приросту результата в течение семестра		
Индекс Руффье (баллы)	11-15	5-10	0-4
Проба Штанге (сек)	По приросту результата в течение семестра		
Проба Генчи (сек)	По приросту результата в течение семестра		
Проба Ромберга (сек)	По приросту результата в течение семестра		

Результаты контрольных упражнений оцениваются в динамике по приросту от исходных показателей. При зачете учитываются результаты трех контрольных упражнений по выбору студента.

Тест К. Купера – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой)

Бросок набивного мяча выполняется из-за головы (девушки 1 кг, юноши 2 кг), исходное положение – сед ноги врозь.

Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см.)

**Функциональные пробы**

**Индекс Руффье**

Оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс P1, затем выполняются 30 приседаний за 30 секунд – юноши, и 24 приседания за 30 секунд – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя (P2). Через минуту пульс вновь подсчитывают, стоя (P3).

Индекс Руффье рассчитывается по формуле: 14

$$Y = (P1+P2+P3) - 200 \text{ 10}$$

Индекс оценивается: 0-5 – отлично, 5-10 – хорошо, 11-15 – удовлетворительно, свыше 15 – неудовлетворительно.

### **Проба Штанге**

В положении сидя испытуемый делает глубокий вдох и выдох, затем снова вдох (примерно 80% от максимального), закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание. По секундомеру отмечается время задержки дыхания.

### **Проба Генчи**

В положении сидя испытуемый делает вдох, затем выдох и задерживает дыхание. Если эта проба проводится вслед за другой дыхательной пробой, необходимо сделать перерыв 5-7 минут.

### **Оценка проб с задержкой дыхания на вдохе и выдохе**

	<b>Проба Штанге, с</b>		<b>Проба Генчи, с</b>	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Отлично	50 и выше	40 и выше	40 и выше	30 и выше
Хорошо	40-49	30-39	30-39	20-29
Удовлетворительно	30-39	20-29	20-29	15-19
Неудовлетворительно	29 и ниже	19 и ниже	19 и ниже	14 и ниже

### **Проба Ромберга**

Проба выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проводятся 2 варианта при постепенном уменьшении площади опоры: 1-я поза – ноги испытуемого ставятся на одну линию, одна впереди другой, 2-я поза – испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к боковой поверхности коленного сустава. В обоих случаях руки у обследуемого подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Оценка «очень хорошо» выставляется в случае, если в каждой позе испытуемый сохраняет равновесие в течение 15 с и не наблюдается пошатывания тела,

дрожания рук или век (тремор). При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если нарушается равновесие в течение 15 с – оценка «неудовлетворительно».

### **Ортостатическая проба**

Проба с переменной положения тела. Утром, не вставая с постели подсчитать пульс. Затем встать и через минуту снова сосчитать пульс.

Хорошая реакция сердца на нагрузку – учащение пульса на 6-12 ударов

Удовлетворительная – на 13-18 ударов,

неблагоприятная – свыше 20 ударов. Пробу можно проводить в спортивном зале после предварительного отдыха не менее 5 минут.