


Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«ПЕРМСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «Пермский
колледж транспорта и сервиса»
 Е.И. Васенин
«___» _____ 20__ г.

ПОЛОЖЕНИЕ

« 29 » 10 20__ г. № 340

о физкультурно-спортивной работе

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регулирует деятельность ГБПОУ ПКТС по организации физического воспитания обучающихся на занятиях физической культуры, внеклассных мероприятиях, соревнованиях, конкурсах, спортивных секциях и клубах;

1.2. Положение составлено на основании

- Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта;

- Санитарных правил и норм «Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту»;

- Приказа Минздрава России «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры»;

1.3. Физкультурно-спортивную работу организует и возглавляет руководитель физического воспитания, который назначается на должность приказом директора ГБПОУ ПКТС и действует в рамках данного Положения и Должностной Инструкции.

1.4. По номенклатуре дел физкультурно-спортивной работе присвоен номер 16.

2. Цели и задачи

Целью физического воспитания обучающихся является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Для выполнения цели предусмотрено решение следующих задач:

2.1. Проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном Федеральными государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

2.2. Создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся.

2.3. Формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения

обучающихся в занятия физической культурой и спортом.

- 2.4. Осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий.
- 2.5. Проведение медицинского контроля организации физического воспитания.
- 2.6. Формирование ответственного отношения родителей (законных представителей) к здоровью обучающихся и их физическому воспитанию.
- 2.7. Проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся.
- 2.8. Организация и проведение спортивных мероприятий с участием обучающихся.
- 2.9. Организация деятельности педагогического коллектива по здоровьесберегающим технологиям.

3. Функции руководителя и преподавателей физической культуры

- 3.1. Разработка рабочих программ по дисциплине физическая культура, спортивных секций, клубов; положений о соревнованиях, спортивных праздниках, нормативов по физической культуре, инструкций по охране труда и технике безопасности, санитарно-гигиеническим нормам; правил проведения инструктажей.
- 3.2. Разработка графика дополнительных занятий, соревнований; расписаний секций, клубов, дополнительных консультаций; контроль их выполнения.
- 3.3. Повседневный контроль проведения учебных занятий, спортивных секций, санитарного состояния спортивных залов и раздевалок.
- 3.4. Обеспечение спортивным инвентарем в зависимости от темы занятия, проверка его качества и безопасности.
- 3.5. Проведение анализа физкультурно-спортивной работы в колледже
- 3.6. Участие в разработке и внедрению мониторинга по физической культуре и спорту.
- 3.7. Организация методической работы.
- 3.8. Составление отчетности о физкультурно-спортивной работе.
- 3.9. Контроль проведения занятий с учетом медицинских групп по физической культуре.
- 3.10. Взаимопосещение учебных и тренировочных занятий.
- 3.11. Участие в работе предметной (цикловой) комиссии.
- 3.12. Формирование базы данных о состоянии физического здоровья обучающихся.

4. Организация работы

- 4.1. Физкультурно-спортивная работа в ГБПОУ ПКТС проводится преподавателями физической культуры. Преподаватели физической культуры работают по основному расписанию, выполняя программу по дисциплине. Заполняют журналы теоретического обучения в соответствии с календарно-тематическим планом.
- 4.2. Знания, умения и навыки обучающихся по физической культуре основной, медицинской группы оцениваются «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» в соответствии с учебными нормативами по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. (Приложение 1).
- 4.3. Самостоятельные занятия физической культурой обучающихся проводятся в форме тренировок в секциях и клубах.
- 4.4. Преподаватели, ведущие дополнительные тренировки, секции, группы, клубы,

проводят занятия в соответствии с расписанием (или графиком). Преподаватели спортивных секций заполняют журналы дополнительного образования в соответствии с программами, утвержденными в ГБПОУ ПКТС.

4.5. Для проведения занятий и тренировок оборудованы залы: спортивный зал, тренажерный зал, малый спортивный зал, фитнес-зал, спортивная площадка, лыжная база, стрелковый тир. Проведение занятий физической культуры и тренировок в спортивных залах, на улице и иных спортивных сооружениях осуществляется в соответствии с Инструкциями по охране труда и здоровья.

4.6. Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа организуется руководителем физического воспитания и проводится активом физоргов, совместно с преподавателями физической культуры и общественными организациями.

4.7. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья в течение учебного года осуществляется медицинским работником колледжа. Врачебный контроль, проводимый во время диспансеризации обучаемых, позволяет в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности подразделить их на медицинские группы. (Приложение 2).

4.8. На вводных занятиях преподаватели физической культуры знакомят обучающихся с данным Положением, инструкциями по технике безопасности, по разделам образовательной программы.

4.9. В начале учебного года руководитель и преподаватели физической культуры знакомят мастеров п/о, кураторов групп с Положением о физкультурно-спортивной работе и инструкциями по технике безопасности.

5. Санитарно-гигиенические нормы и правила проведения занятий

5.1. Занятия физической культурой на улице проводятся в весеннее межсезонье при температуре 0° - 7° , осеннее межсезонье 0° - -10° , в зимнее время - 16° - 18° ; в безветренную погоду до -20° .

5.2. Занятия проводятся в спортивных залах при температуре не ниже $+17^{\circ}$.

5.3. Поддержание санитарного состояния залов, согласно Инструкции, обязанность преподавателя - заведующего залом.

5.4. Для занятий в спортивном зале обучающиеся допускаются в спортивной форме: юноши - шорты, футболка; девушки - спортивную форму; для всех - спортивная обувь. Для занятий на улице - спортивный костюм и обувь в соответствии с погодными условиями.

6. Условия допуска обучающихся к занятиям физической культуры

6.1. К занятиям физической культуры допускаются обучающиеся на основании результатов медицинских осмотров по заключению врачебной комиссии при наличии соответствующих документов.

6.2. Документы предоставляются на начало учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

6.3. Комплектование по медицинским группам (основную, подготовительную и специальную) проводится медицинским работником с участием руководителя физического воспитания, на основании этого издается Приказ о формировании медицинских групп на начало учебного года

6.4. К участию в соревнованиях могут допускаться только обучающиеся,

имеющие основную группу. Заявки на участие в соревнованиях заверяются медицинским работником колледжа, руководителем физического воспитания, утверждаются директором.

6.5. Основная и подготовительная группы занимаются вместе при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала.

6.5. Специальная медицинская группа занимается по отдельному расписанию, численность группы 8-12 человек. Занятия в специальной группе проводит преподаватель, прошедший курсовую подготовку (при наличии). В случае отсутствия преподавателя, обучающиеся специальной медицинской группы выполняют реферативную работу, создание и разработку презентаций по темам образовательной программы.

6.6. Оценка знаний и умений, обучающихся специальной группы производится по 5-балльной системе без предъявления требований к нормативам времени. (Приложение 3).

6.7. Обучающиеся, имеющие спортивные звания (КМС, мастер спорта) а так же 1, 2, 3 взрослый разряд по видам спорта, освобождаются от посещения занятий физической культурой по приказу, т.к им даётся право на занятия по индивидуальному графику в ДЮСШ с представлением руководителю физического воспитания пакета документов (график занятий, квалификационная книжка спортсмена, справка – подтверждение о посещении занятий в ДЮСШ).

7. Зачетные требования и обязанности обучающихся

При прохождении курса физического воспитания обучающиеся обязаны:

7.1. Систематически посещать занятия, выполнять контрольные упражнения, учебные нормативы, тестовые задания, срезовые и итоговые работы.

7.2. Проходить медицинское обследование в установленные сроки (не реже одного раза в год) для установления медицинской группы.

7.3. Заниматься физической культурой и спортом в спортивной форме, соответствующей месту занятий и виду спорта.

7.4. Отрабатывать пропущенные практические занятия, по расписанию в дни консультаций, на дополнительных занятиях, до 10 числа следующего месяца.

7.5. В случае освобождения от занятий физической культуры по медицинским показаниям обучающиеся присутствуют на занятии, участвуют в судействе, организации занятия, оформлении спортивных протоколов, подготовке спортивного инвентаря, выполняют теоретические задания по темам образовательной программы или рефераты, презентации по дисциплине.

7.6. В группах итоговой формой работы с обучающимися является дифференцированный зачёт, зачёт.

8. Ответственность

8.1. За санитарно-гигиенические условия проведения занятий ответственность возлагается на заведующего залом и преподавателя.

8.2. Всю полноту ответственности за качество и своевременность выполнения образовательной программы несет руководитель физического воспитания, преподаватель, руководитель секции, клуба.

8.3. За организацию спортивных соревнований, конкурсов, мероприятий, тренировок несет ответственность руководитель физического воспитания и руководители секций, клубов.

8.4. Степень ответственности других работников устанавливается их должностными инструкциями.

Рассмотрено на заседании

Совета колледжа

Протокол № 86 от 15.10.2021

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПКТС по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

| Курсы Вид | пол | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | | 4 курс | | | | |
|--------------------------|-----|-------------------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 100м | юн | 14.4 | 14.8 | 15.5 | 13.8 | 14.2 | 15.0 | 13.5 | 13.8 | 14.0 | 13.0 | 13.5 | 13.8 | 14.0 | 13.0 | 13.5 | 13.8 | 13.5 | 13.8 | | |
| | дев | 16.5 | 17.2 | 18.2 | 16.2 | 17.0 | 18.0 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 15.8 | 16.0 | 16.5 | 17.0 | 15.8 | 16.0 | 16.5 | 16.0 | 16.5 | | |
| Бег 400м | юн | 1.10 | 1.14 | 1.18 | 1.08 | 1.10 | 1.14 | 1.06 | 1.08 | 1.12 | 1.04 | 1.06 | 1.08 | 1.12 | 1.04 | 1.06 | 1.10 | 1.06 | 1.10 | | |
| | дев | 1.35 | 1.40 | 1.50 | 1.34 | 1.37 | 1.45 | 1.33 | 1.35 | 1.43 | 1.32 | 1.34 | 1.35 | 1.43 | 1.32 | 1.34 | 1.40 | 1.34 | 1.40 | | |
| Бег 1000м | юн | 3.35 | 4.00 | 4.30 | 3.30 | 3.50 | 4.20 | 3.25 | 3.40 | 4.00 | 3.20 | 3.30 | 3.40 | 4.00 | 3.20 | 3.30 | 3.45 | 3.30 | 3.45 | | |
| | дев | 4.20 | 4.50 | 5.20 | 4.20 | 4.40 | 5.20 | 4.50 | 5.00 | 5.10 | 4.40 | 4.50 | 5.00 | 5.10 | 4.40 | 4.50 | 5.00 | 4.50 | 5.00 | | |
| Бег 2000м | юн | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дев | 9.50 | 11.00 | 12.00 | 10.00 | 11.10 | 12.20 | 10.10 | 11.20 | 12.40 | 10.20 | 11.30 | 11.20 | 12.40 | 10.20 | 11.30 | 13.00 | 11.30 | 13.00 | | |
| Бег 3000м | юн | 12.40 | 13.30 | 14.30 | 12.20 | 13.00 | 14.00 | 12.00 | 12.30 | 13.30 | 11.40 | 12.00 | 12.30 | 13.30 | 11.40 | 12.00 | 13.00 | 12.00 | 13.00 | | |
| | дев | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | |
| Бег 5000м | юн | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дев | - | - | - | 23.00 | 24.00 | 25.00 | 22.30 | 23.30 | 24.00 | 22.00 | 23.00 | 23.30 | 24.00 | 22.00 | 23.00 | 24.00 | 23.00 | 24.00 | | |
| Бег 7000м | юн | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дев | - | - | - | - | - | 33.00 | 34.00 | 35.00 | 32.30 | 33.30 | 34.00 | 34.00 | 35.00 | 32.30 | 33.30 | 34.30 | 33.30 | 34.30 | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 км | юн | 4.40 | 5.00 | 5.30 | 4.30 | 4.50 | 5.20 | 4.20 | 4.40 | 5.10 | 4.10 | 4.30 | 4.40 | 5.10 | 4.10 | 4.30 | 5.00 | 4.30 | 5.00 | | |
| | дев | 6.00 | 6.30 | 7.10 | 5.45 | 6.15 | 7.00 | 5.30 | 6.00 | 6.30 | 5.15 | 5.45 | 6.00 | 6.30 | 5.15 | 5.45 | 6.10 | 5.45 | 6.10 | | |
| 2 км | юн | 10.30 | 10.50 | 11.20 | 10.20 | 10.40 | 11.10 | 10.10 | 10.30 | 11.00 | 10.00 | 10.20 | 10.30 | 11.00 | 10.00 | 10.20 | 10.50 | 10.20 | 10.50 | | |
| | дев | 12.15 | 13.00 | 13.40 | 12.00 | 12.45 | 13.30 | 11.45 | 12.30 | 13.20 | 11.30 | 12.15 | 12.30 | 13.20 | 11.30 | 12.15 | 13.00 | 12.15 | 13.00 | | |
| 3 км | юн | 14.40 | 15.10 | 16.00 | 14.30 | 15.00 | 15.50 | 14.20 | 14.50 | 15.40 | 14.10 | 14.40 | 14.50 | 15.40 | 14.10 | 14.40 | 15.30 | 14.40 | 15.30 | | |
| | дев | 18.30 | 19.30 | 21.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 17.30 | 18.30 | 19.30 | 17.00 | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 17.00 | 18.00 | 19.00 | 18.00 | 19.00 | | |
| 5 км | юн | 26.00 | 27.00 | 29.00 | 25.00 | 26.00 | 29.00 | 24.00 | 25.00 | 27.00 | 23.00 | 24.00 | 25.00 | 27.00 | 23.00 | 24.00 | 26.00 | 24.00 | 26.00 | | |
| | дев | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 км | юн | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дев | - | - | - | - | - | 53.00 | 55.00 | 57.00 | 51.00 | 53.00 | 55.00 | 57.00 | 51.00 | 53.00 | 55.00 | 55.00 | 53.00 | 55.00 | | |
| 15 км | юн | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дев | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | |

| Курсы вид | ПО Л | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | | 4 курс | | | | | |
|---|---------|--------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | |
| Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки длину с места | юн | 220 | 210 | 190 | 230 | 220 | 200 | 240 | 230 | 210 | 250 | 240 | 210 | 250 | 240 | 210 | 250 | 240 | 210 | 250 | 240 | 210 |
| | дев | 185 | 170 | 150 | 185 | 175 | 155 | 190 | 175 | 160 | 195 | 190 | 160 | 195 | 180 | 165 | 195 | 180 | 165 | 195 | 180 | 165 |
| Подтягивание | юн | 12 | 10 | 7 | 14 | 11 | 8 | 16 | 13 | 10 | 18 | 16 | 10 | 18 | 14 | 12 | 18 | 14 | 10 | 18 | 14 | 12 |
| | дев | 13 | 9 | 5 | 15 | 11 | 7 | 17 | 13 | 9 | 20 | 17 | 9 | 20 | 15 | 11 | 20 | 15 | 9 | 20 | 15 | 11 |
| Выход силой | юн | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 4 | 7 | 6 | 4 | 7 | 6 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| | юн | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях | юн | 13 | 10 | 7 | 15 | 13 | 10 | 18 | 16 | 13 | 21 | 18 | 13 | 21 | 19 | 16 | 21 | 19 | 13 | 21 | 19 | 16 |
| | юн | 30 | 25 | 20 | 35 | 30 | 25 | 40 | 35 | 30 | 45 | 40 | 30 | 45 | 40 | 30 | 45 | 40 | 30 | 45 | 40 | 35 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | дев | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 | 15 | 14 | 10 | 15 | 13 | 11 | 15 | 13 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| | юн | 50 | 45 | 40 | 52 | 47 | 42 | 55 | 50 | 45 | 55 | 55 | 45 | 55 | 50 | 45 | 55 | 50 | 45 | 55 | 50 | 45 |
| Подъем туловища из положения лежа | дев | 40 | 35 | 30 | 42 | 36 | 30 | 45 | 38 | 32 | 45 | 45 | 32 | 45 | 40 | 35 | 45 | 40 | 32 | 45 | 40 | 35 |
| | юн | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 | 15 | 13 | 9 | 15 | 12 | 10 | 15 | 12 | 9 | 15 | 12 | 10 |
| согнувшись | дев | 19 | 17 | 15 | 21 | 19 | 17 | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 19 | 25 | 23 | 19 | 25 | 23 | 19 | 25 | 23 | 21 |
| | юн | +14 | +12 | +7 | +15 | +13 | +8 | +16 | +14 | +9 | +17 | +16 | +9 | +17 | +15 | +10 | +17 | +15 | +9 | +17 | +15 | +10 |
| Наклон вперед | дев | +20 | +18 | +13 | +22 | +20 | +15 | +24 | +22 | +17 | +26 | +24 | +17 | +26 | +24 | +19 | +26 | +24 | +17 | +26 | +24 | +19 |
| | юн | 65 | 60 | 50 | 70 | 65 | 55 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Прыжки со скакалкой за 30 сек | дев | 75 | 70 | 60 | 80 | 75 | 65 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | юн | 135 | 130 | 125 | 140 | 135 | 130 | 145 | 140 | 135 | 150 | 145 | 135 | 150 | 145 | 135 | 150 | 145 | 135 | 150 | 145 | 140 |
| Прыжки со скакалкой за 1 | юн | 140 | 135 | 130 | 145 | 140 | 135 | 150 | 145 | 140 | 155 | 150 | 140 | 155 | 150 | 140 | 155 | 150 | 140 | 155 | 150 | 145 |
| | дев | 140 | 135 | 130 | 145 | 140 | 135 | 150 | 145 | 140 | 155 | 150 | 140 | 155 | 150 | 140 | 155 | 150 | 140 | 155 | 150 | 145 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| за 30 с. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комбинация с элементами техники б/б №1 (сек) | юн | 14 | 16 | 18 | 14 | 16 | 18 | 14 | 16 | 18 | 14 | 16 | 18 | 14 | 16 | 18 | 14 | 16 | 18 |
| | дев | 16 | 18 | 20 | 16 | 8 | 20 | 16 | 18 | 20 | 16 | 18 | 20 | 16 | 18 | 20 | 16 | 18 | 20 |
| Комбинация с элементами техники б/б №2(сек) | ЮН | 19 | 21 | 23 | 18 | 20 | 22 | 18 | 20 | 22 | 18 | 20 | 22 | 18 | 20 | 22 | 18 | 20 | 22 |
| | дев | 23 | 25 | 27 | 23 | 25 | 27 | 21 | 23 | 25 | 21 | 23 | 25 | 21 | 23 | 25 | 21 | 23 | 25 |

Волейбол

| Курсы | ПО | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | | 4 курс | | | | |
|-------------------------------------|-----|-------------------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|--|--|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | | |
| Подача мяча | Л | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 7 | | |
| | юн | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 | | |
| Передача мяча в тройках | юн | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 | 35 | 30 | 25 | 35 | 30 | 25 | 35 | 30 | 25 | 35 | 30 | 25 | | |
| | юн | 30 | 25 | 10 | 30 | 25 | 10 | 35 | 25 | 15 | 35 | 25 | 15 | 35 | 25 | 15 | 35 | 25 | 15 | | |
| Передача мяча в парах | дев | 20 | 15 | 10 | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 | 15 | 20 | 25 | 20 | 15 | 20 | 30 | 25 | 20 | | |
| | юн | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | | |
| Комбинация с элементами техники в/б | юн | Техника элементов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | дев | Техника элементов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**КРИТЕРИИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ
ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ**

| Группа | Медицинская характеристика групп | Допускаемая физическая нагрузка |
|-------------------------|--|--|
| Основная | Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности. | Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме: сдача зачетов, учебных нормативов, контрольных упражнений, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях |
| Подготовительная | То же, что и в основной, с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью. | Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. |
| Специальная | Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы | Занятия по теоретическому и методико-практическому разделам учебной программы. |

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Примерные контрольные задания:

Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени;

Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учета времени;

Прыжки в длину с места (юноши и девушки);

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки);

Подтягивание на перекладине (юноши);

Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки и юноши);

Плавание без учета времени - 50 м (юноши и девушки);

Бег на лыжах без учета времени: (девушки - 2 км, юноши - 3 км);

Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).

Темы рефератов, презентаций:

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Основные требования к организации здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Формы и содержание самостоятельных занятий.

Составление программ для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Нарушение опорно-двигательного аппарата и её коррекция средствами физической культуры.

Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.

Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной

физической культурой.

Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами

физической культуры.

Виды спорта.

Спортивные игры.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.