



Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Славгородский педагогический колледж

**Положение**

**о проведении уроков физической культуры**

Рассмотрено и согласовано  
на педагогическом совете  
протокол № 2 от 21.02.23 г.

Рассмотрено на Управляющем  
совете  
протокол № 1 от 17.02.23 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБПОУ «Славгородский  
педагогический колледж»  
\_\_\_\_\_ Г.И. Петерс  
приказ № 106-уч от 21.02.2023 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О ПРОВЕДЕНИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Славгород, 2023

<b>Разработал</b>	должность	Фамилия И.О.	
	Заместитель директора по учебной работе Председатель ПЦК физического воспитания и ОБЖ	Сулимова Е.А. Возлев А.А.	стр. 1 из 10
<b>Согласовано</b>	Методист по качеству	Хижова Т.С.	



## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение регулирует порядок организации, проведения и аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» по программам подготовки специалистов среднего звена в КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж» (далее по тексту – Колледж).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

1.3. Целью настоящего Положения является создание оптимальных условий обучающимся по Программам, реализуемым в Колледже для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

1.4. Физическая культура является обязательным дисциплиной основных профессиональных образовательных программ, реализуемых в Колледже. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура», а также результаты обучения отражены в рабочей программе дисциплины.

## **2. Организация учебного процесса по физической культуре**

2.1. Учебный процесс по физической культуре является обязательным в течение установленного периода обучения в Колледже и осуществляется в соответствии с ФГОС в следующих основных формах:

- учебные занятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, занятия в спортивных секциях, спортивном клубе;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия;
- дни здоровья.



2.2. Основной формой учебного процесса по учебному предмету \ дисциплине «Физическая культура» является учебное занятие, которое проводится в соответствии с учебными планами и рабочими программами по расписанию учебных занятий.

2.3. В ходе занятий по физической культуре в Колледже реализуются такие разделы программы как:

- легкая атлетика,
- лыжная подготовка;
- гимнастика;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол).
- подвижные игры

2.4. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

2.5. Спортивная форма студентов включает в себя: спортивный костюм, футболку, носки, спортивную обувь (кеды или кроссовки).

2.6. При пропуске уроков физической культуры студент обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или преподавателю физической культуры.

2.7. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала в сменной обуви, или на стадионе под присмотром преподавателя физической культуры.

2.8. Преподаватель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с освобожденными от практических занятий обучающимися на предстоящий урок (возможно теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

2.10. Обучающиеся, временно освобождённые от физической нагрузки, от дисциплины «Физическая культура» не освобождаются. На учебном занятии они изучают теоретические вопросы, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценки и домашнее задание.

2.10 В учебном журнале преподавателем не проставляется отметка об отсутствии или освобождении от уроков физической культуры данного обучающегося.



2.11 Обучающиеся, освобождённые от уроков физкультуры на длительный период, под руководством преподавателя готовят теоретический материал и отчитываются по каждой теме, нормативу в соответствии с рабочей программой учебного предмета \ дисциплины.

### **3. Группы здоровья**

3.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж» в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную медицинскую группу*. Отнесение к той или иной медицинской группе осуществляется на основании предоставленного обучающимся медицинского документа и оформляется приказом директора колледжа.

3.2 **К основной группе** относятся обучающиеся Колледжа без отклонения 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 от сверстников.

Обучающиеся основной группы выполняют программу по физической культуре в полном объеме. Физическое воспитание обучающихся в основной группе решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья обучающегося на основе увеличения арсенала двигательных способностей;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение обучающихся в активные занятия физической культурой.

3.3 **К подготовительной группе** относятся обучающиеся Колледжа, имеющие средний уровень физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у которых уровень физического развития выше среднего и высокий, но имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Учебный процесс в подготовительной группе направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;



- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение обучающимися дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

3.4 **К специальной медицинской группе** относятся обучающиеся Колледжа, имеющие отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной медицинской группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися 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. Порядок промежуточной аттестации по учебному предмету \ дисциплине «Физическая культура»**

4.1. По учебному предмету «Физическая культура» в составе общеобразовательного цикла, по разделу ФК.00 «Физическая культура», по дисциплине «Физическая культура» (в цикле СГ и ОГСЭ) рекомендуемая форма промежуточной аттестации в каждом семестре – 3 (зачет), а в последнем семестре – ДЗ (дифференцированный зачет).

4.2 Для обучающихся специальной медицинской группы зачет, дифференцированный зачет проводится посредством выполнения заданий, направленных на проверку усвоения теоретических понятий, на проверку готовности применять теоретические знания и профессионально-значимую информацию.

4.3 Зачёты, дифференцированные зачеты проводятся согласно расписанию на последнем занятии. Контрольные упражнения и нормативы определены фондом оценочных средств по дисциплине.



4.4 Обязательными условиями допуска обучающихся 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;
- не менее трех текущих оценок.

4.5 Обучающиеся, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца), выполняют следующее:

- осваивают обязательный лекционный материал; самостоятельно осваивают теоретический материал по физической культуре по дополнительной тематике с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений (Приложение 1);
- пишут реферативные работы по разработанным темам, отражающие оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания (Приложение 2);
- проводят исследовательскую или проектную работу по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры (Приложение 3).

4.6. Порядок выполнения и сдачи реферата (проекта):

- на первом занятии преподаватель предлагает обучающемуся выбрать тему реферата (проекта), знакомит с правилами оформления рефератов, составляет с обучающимся план реферата;
- реферат должен быть сдан на ознакомление преподавателю за 2 недели до окончания полусеместра, семестра;
- защита реферата происходит в присутствии преподавателя физической культуры за две недели до окончания семестра.

4.7. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к *специальной медицинской группе*, аттестуются по результатам выполнения заданий. Рекомендуется:

- итоговую оценку по физической культуре выставлять с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивно- оздоровительную деятельность);
- положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания преподавателя,



овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

4.8. Если обучающийся не посещал уроки физической культуры без уважительной причины, он обязан отработать пропущенные занятия путем сдачи нормативов.

## **5. Особенности проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

5.1. Особый порядок освоения учебного предмета \ 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 степени ограниченности возможностей обучающегося в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения;
- создание реферативных работ по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- проведение исследовательской или проектной работы по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

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



## Приложение 1

### Теоретические вопросы учебной дисциплины «Физическая культура»

#### **Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков**

1.1 Техника безопасности на занятиях физической культурой. Физическое состояние человека и контроль его уровня

1.2 Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями

#### **Раздел 2. Легкая атлетика**

2.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

2.2. Техника бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

2.3. Техника бега на средние дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.

2.4. Техника бега на длинные дистанции (кросс).

2.5. Техника прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.

2.6. Техника метания малого мяча: держание мяча, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.

#### **Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)**

3.1. Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты.

3.2. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.

3.3. Техника передачи мяча.

3.4. Техника ведения мяча

3.5. Техника штрафных бросков.

#### **Раздел 4. Гимнастика**

4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания

4.2. Техника акробатических упражнений

#### **Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)**

5.1. Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Техника стойки игрока и перемещения.

5.2. Техника приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.

5.3. Техника нижней прямой и боковой подачи.

5.4. Техника верхней прямой подачи.

5.5. Тактика игры в защите и нападении

#### **Раздел 6. Лыжная подготовка**

6.1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода, подъёмов и спуска в «основной стойке».

6.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».

6.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход

#### **Раздел 7. Организация подготовки к туристическому походу**

7.1. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.





## Приложение 2

### Примерная тематика рефератов по учебной дисциплине «Физическая культура»

1. Основы закаливания организма.
2. Физическая культура, спорт и долголетие
3. Взаимосвязь физической и умственной работоспособности студентов.
4. Влияние физических упражнений на различные органы и функции человека
5. Средства физической культуры, используемые для лечения и восстановления после перенесенного заболевания или травмы. Комплекс упражнений лечебной гимнастики, рекомендуемый при данном заболевании (не менее 10).
6. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, стретчинг, йога, бодибилдинг, ушу, цигун, аэробика и др).
7. Формирование потребности в физическом совершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья студентов.
8. Основы здорового образа жизни. Движение и здоровье.
9. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.
10. Система самооздоровления и самосовершенствования.
11. Влияние спортивной деятельности на психическое состояние личности и коллектива (команды).
12. Гигиена – основа профилактики и ЗОЖ.
13. Экология и продолжительность жизни.
14. Влияние физических упражнений на различные органы и функции человека.
15. Лечебный и спортивный массаж.
16. Методы регуляции эмоциональных состояний.
17. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ.
18. Банные процедуры как средство восстановления и оздоровления организма.
19. Мотивация и стимулирование занятий физической культуры и спортом.
20. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуру и спорт.
21. Развитие психомоторных и познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания.
22. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
23. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.
24. Физическая культура в Древнем Мире.
25. Возникновение и развитие физического воспитания.
26. Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений.
27. Физическая культура и спорт новой истории.
28. Физическая культура в Средние века.
29. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
30. Физическая культура и спорт новой истории.
31. Физическая культура и спорт Российской Федерации.
32. Участие национальных спортивных организаций в международном спортивном движении.



## Приложение 3

### Примерная тематика проектов по учебной дисциплине «Физическая культура»

1. Влияние лыжной подготовки в освоении профессии
2. Здоровый студент – востребованный специалист
3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
4. Колледж – территория здоровья
5. Повышение устойчивости организма к различным факторам внешней среды
6. Совершенствование профессионально-важных двигательных и специальных качеств у студентов колледжа
7. Герои Олимпийских игр
8. Особенности самостоятельных занятий для студентов колледжа
9. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
10. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов
11. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма
12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
13. Влияние индивидуальных особенностей и других факторов на содержание физической культуры
14. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов
15. Прикладные виды спорта и их элементы
16. Развитие профессионально-прикладных качеств посредством игры в футбол
17. Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов
18. Лыжная подготовка студентов и её роль в росте и развитии молодого человека
19. Положительное влияние занятий футболом на развитие скоростно-силовых качеств студентов
20. Баскетбол – помощник учителю
21. Азбука оздоровительного бега и ходьбы
22. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры
23. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением
24. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента
25. Классический, восстановительный и спортивный массаж
26. Туризм и здоровье человека
27. Методика контроля за функциональным состоянием организма
28. Баскетбол как средство воспитания координационных способностей