

ПОЛОЖЕНИЕ

« 29 » 10 20 21 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»	«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	13.0	13.5	13.8	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	15.8	16.0	16.5	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	1.04	1.06	1.10	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	1.32	1.34	1.40	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	3.40	3.40	4.00	3.20	3.30	3.45	3.30	3.45	3.20	3.30	3.45	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	4.40	4.50	5.00	5.00																		
Без учета времени																																									
Бег 2000м	юн	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	10.20	11.30	13.00	13.00																		
	дев	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	11.40	12.00	13.00	13.00																		
Бег 3000м	юн	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																		
	дев	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																		
Бег 5000м	юн	Без учета времени		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	24.00	23.00	24.00	22.00	23.00	24.00	24.00																		
	дев	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																		
Бег 7000м	юн	-	-	-	Без учета времени			33.00	34.00	35.00	32.30	33.30	34.00	35.00	32.30	33.30	34.30	33.30	34.30	32.30	33.30	34.30	34.30																		
	дев	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																		
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	4.10	4.30	5.00	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	5.15	5.45	6.10	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	10.00	10.20	10.50	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	11.30	12.15	13.00	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	14.10	14.40	15.30	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	17.00	18.00	19.00	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	23.00	24.00	26.00	26.00																		
	дев	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																		
Без учета времени																																									
10 км	юн	Без учета времени																					53.00	55.00	57.00	51.00	53.00	55.00	57.00	51.00	53.00	55.00	57.00	51.00	53.00	55.00	53.00	55.00	51.00	53.00	55.00
	дев	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																		
15 км	юн	Без учета времени																					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»			
Общая физическая подготовка																					
Прыжки в длину с места	юн	220	210	190	230	220	200	240	230	210	250	240	210	250	240	210	250	240	210	250	
	дев	185	170	150	185	175	155	190	175	160	195	190	160	195	180	165	195	180	165	195	
Подтягивание	юн	12	10	7	14	11	8	16	13	10	18	16	10	18	14	12	20	15	11	20	
	дев	13	9	5	15	11	7	17	13	9	20	17	9	20	15	11	20	15	11	20	
Выход силой	юн	4	3	2	5	4	3	6	5	4	7	6	4	7	6	5	7	6	5	7	
	юн	3	2	1	4	3	2	5	4	3	6	5	3	6	5	4	7	6	5	7	
Подъем переворотом	юн	13	10	7	15	13	10	18	16	13	21	18	13	21	19	16	21	19	16	21	
	дев	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	14	10	15	13	11	15	13	11	15	
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях	юн	30	25	20	35	30	25	40	35	30	45	40	30	45	40	30	45	40	30	45	
	дев	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	14	10	15	13	11	15	13	11	15	
Подъем туловища из положения лежа	юн	50	45	40	52	47	42	55	50	45	55	55	45	55	50	45	55	50	45	55	
	дев	40	35	30	42	36	30	45	38	32	45	45	32	45	40	35	45	40	35	45	
Вис согнувшись	юн	9	7	5	11	9	7	13	11	9	15	13	9	15	12	10	15	12	10	15	
	дев	19	17	15	21	19	17	23	21	19	25	23	19	25	23	21	25	23	21	25	
Наклон вперед	юн	+14	+12	+7	+15	+13	+8	+16	+14	+9	+17	+16	+9	+17	+15	+10	+17	+15	+10	+17	
	дев	+20	+18	+13	+22	+20	+15	+24	+22	+17	+26	+24	+17	+26	+24	+19	+26	+24	+19	+26	
Прыжки со скакалкой за 30 сек	юн	65	60	50	70	65	55	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	дев	75	70	60	80	75	65	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Прыжки со скакалкой за 1	юн	135	130	125	140	135	130	145	140	135	150	145	135	150	145	135	150	145	135	150	
	дев	140	135	130	145	140	135	150	145	140	155	150	140	155	150	145	155	150	145	155	

**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.