Министерство здравоохранения Камчатского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Камчатского края «Камчатский медицинский колледж»

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора ГБПОУ КК «КМедК»

_____ Н.В. Вострикова

Приказ №184-п от 04 июля 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке организации занятий по дисциплине «Физическая культура» в ГБПОУ Камчатского края «Камчатский медицинский колледж»

«СОГЛАСОВАНО»
Студенческий совет
Протокол № 18 от 28 июня 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Совет родителей
Протокол № 3 от 28 июня 2022 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании Методического совета
Протокол № 5 от 27 июня 2022 г.

Петропавловск-Камчатский, 2022

1 Общие положения

1.1 Настоящее Положение порядке организации занятий по дисциплине «Физическая культура» в ГБПОУ Камчатского края «Камчатский медицинский колледж» (далее – Положение) устанавливает единые требования к организации и реализации учебных занятий по физической подготовке в ГБПОУ Камчатского края «Камчатский медицинский колледж» (далее - Колледж) по очной, очно-заочной формам обучения при реализации образовательных программ среднего профессионального образования с применением различных образовательных технологий, в том числе при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

1.2 Положение разработано в соответствии с:

— Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федеральными государственными образовательными

— стандартами среднего профессионального образования;

— Приказом Минобрнауки России от 14.06.2013 г. № 464 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

— Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 26 декабря 2013 г. N 06-2412вн).

1.3 Положение регламентирует порядок организации, проведения и аттестации по дисциплине «Физическая культура» по программам подготовки специалистов среднего звена.

1.4 Целью настоящего Положения является создание оптимальных условий обучающимся для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

1.5 Физическая культура является обязательной дисциплиной основных профессиональных образовательных программ реализуемых в Колледже.

1.6 Проведение занятий по физической культуре направлено на физическое воспитание личности, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

2 Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»

2.1 Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» является обязательным в течение установленного периода в Колледже и осуществляется в соответствии с ФГОС в следующих формах:

— учебные занятия;

— самостоятельная работа (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)

— массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия.

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

2.3 Учебные занятия реализуются в рамках дисциплины «Физическая культура» в объеме не менее 2 часов обязательных занятий в неделю.

2.4 В ходе занятий по дисциплине «Физическая культура» используются обязательные виды учебно-тренировочных занятий:

—туризм;

—легкая атлетика;

—гимнастика;

—лыжная подготовка;

—спортивные игры.

2.5 Учебный процесс осуществляется в группах, которые формируются в начале учебного года на каждом курсе. Распределение обучающихся по группам для проведения учебно-тренировочных занятий осуществляется по результатам медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой, либо о наличии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, педагогической диагностики, где определяется уровень физической и спортивной подготовленности, интереса и способности обучающихся к занятиям определенным видом (видами) спорта.

2.6 В зависимости от состояния здоровья обучающиеся подразделяются на следующие категории групп:

—основную;

—специальную медицинскую.

2.7 К основной группе относятся обучающиеся Колледжа без отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность. Обучающиеся основной группы выполняют программу по физической культуре в полном объеме.

2.8 К специальной медицинской группе относятся обучающиеся Колледжа, имеющие отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний, а так же инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья.

2.9 Обучающиеся всех специальностей, выполнившие требования программы по дисциплине «Физическая культура», сдают зачет, который проходит в виде выполнения контрольных нормативов.

2.10 Контрольные упражнения и нормативы определены фондом оценочных средств по дисциплине.

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

—осваивают обязательный лекционный (теоретический) материал;

—пишут реферативные работы.

2.12 От физических нагрузок освобождаются обучающиеся, предоставившие справку медицинского учреждения.

2.13 Преподаватель по дисциплине «Физическая культура» на каждое занятие определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий для каждой категории.

2.14 При пропуске занятий обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передается куратору или преподавателю физической культуры.

3. Особенности проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для специальной медицинской группы

3.1 Особый порядок освоения дисциплины обучающимися специальной медицинской группы устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от степени ограниченности возможностей обучающихся в соответствии с медицинским заключением, занятия для обучающихся могут быть организованы следующим образом:

— подвижные занятия в спортивном зале или на открытом воздухе;

— занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;

— лекционные занятия по тематике здоровьесбережения;

— написание реферативных работ по предложенной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания.

3.2 При наличии контингента с ограниченными возможностями здоровья Колледж обеспечивает проведение занятий с учетом особенностей их

психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

4. Особенности проведение занятий по дисциплине «Физическая культура» при очно-заочной форме обучения

При очно-заочной форме обучения особенность проведении занятий по дисциплине «Физическая культура» заключается в интенсивной самостоятельной подготовке.

4.1 Самостоятельная работа рассматривается, как один из видов познавательной деятельности, направленной на образовательную подготовку обучающихся (получение теоретических знаний и их практическое использование).

4.2 Промежуточная аттестация обучающихся по очно-заочной форме обучения по дисциплине «Физическая культура» осуществляется в форме зачета либо перезачета при предоставлении следующих документов: диплома о предыдущем образовании; знака отличия ГТО; документа, подтверждающего наличие спортивного разряда; справки (договора), либо иного документа, подтверждающего посещение спортивных клубов, секций на регулярной основе.

5. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

5.1 Аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура» проводится в соответствии с Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации в КГБПОУ КК «Камчатский медицинский колледж» и осуществляется в форме зачета «зачет /незачет».

5.2 Зачет проводится согласно расписанию на последнем занятии.

5.3 Если обучающийся имеет освобождение, то выставление зачета по промежуточной аттестации происходит на основании выполнения письменных заданий в форме реферата (Приложение А).

5.3 Порядок выполнения и сдачи реферата учитывается:

—правильность оформления;

—соответствие содержания поставленным задачам

—устный ответ (краткое описание материала, ответы на вопросы по реферату).

5.4. Если обучающийся не посещал занятий по физической культуре без уважительной причины, он обязан отработать пропущенные занятия путем сдачи нормативов.

Приложение А

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура и спорт

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.

2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.

4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.

7. Средства и методы воспитания физических качеств.

8. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.

9. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм), принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады.

10. Развитие двигательных способностей.

11. Развитие основных физических качеств юношей.

12. Развитие основных физических качеств девушек.

13. Опорно-двигательный аппарат.

14. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.

15. Утренняя гигиеническая гимнастика. Двигательный режим и его значение.

16. Физическая культура и физическое воспитание.

17. Физическое воспитание в семье.

18. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

19. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

20. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

21. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

22. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

23. Основы спортивной тренировки.

24. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

25. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

26. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

27. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

28. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

29. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

30. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

31. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.

32. История развития физической культуры как дисциплины.

33. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.

34. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

35. Процесс организации здорового образа жизни.

36. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

37. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

38. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

39. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

40. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.

41. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

42. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.

43. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления

44. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.

2. Здоровый образ жизни

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Процесс организации здорового образа жизни.
3. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
4. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
5. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
6. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
8. Способы улучшения зрения.

9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

10. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

11. Влияние физических упражнений на мышцы.

12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

13. Профилактика травматизма.

14. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.

15. .Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха, биологические ритмы и сон.

17. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.

18. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.

19. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

20. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.

21. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

22. Основные системы оздоровительной физической культуры.

23. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

24. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

25. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

26. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.

27. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

28. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

29. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.

30. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.

31. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

32. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.

33. Допинги в спорте и в жизни, их роль.

34. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.

35. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.

3. Виды спорта

1.Баскетбол.

1.1. Баскетбол: азбука баскетбола.

1.2. Баскетбол: элементы техники.

1. 3.Баскетбол: броски мяча.

1.4. Баскетбол: организация соревнований. Баскетбол в Камчатском крае.

2.Волейбол.

2.1.Волейбол: азбука волейбола.

2.2.Волейбол: передачи.

2.3.Волейбол: нападающий удар.

2.4.Волейбол: блокирование.

2.5.Волейбол: подача.

2.6.Волейбол: организация соревнований. Волейбол в Камчатском крае.

3. Лѐгкая атлетика.

3.1.Легкая атлетика в системе физического воспитания.

3.2.Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.

3.3.Легкая атлетика: история, виды, техника бега.

3.4.Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.

3.5.Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.

3. 6.Легкая атлетика в Камчатском крае. Легкая атлетика. Камчатские спортсмены – победители крупнейших соревнований.

3.7. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

4. **Плавание.**

4.1.Обучение плаванию (способы «кроль» и «брасс»).

4.2.Плавание в Камчатском крае. Камчатские спортсмены – победители крупнейших соревнований.

4.3.Плавание и его воздействие на развитие системы опорнодвигательного аппарата.

5. **Футбол.**

5.1.Футбол: азбука футбола.

5.2.Футбол: техника футбола.

5.3.Футбол. Организация соревнований.

5.4.Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа 5.5. Футбол в Камчатском крае.

5.6. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования организации, задачи руководителя т. д.).

6. **Бег, как средство укрепления здоровья.**

6.1.Возникновение и развитие бега - как вида спорта.

7. **Возникновение и развитие гимнастики.**

8. **Национальные виды спорта (Камчатского края) и игры народов мира.**

4. Олимпийское движение

1. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения

2. История возникновения и развития Олимпийских игр. Символика и атрибутика Олимпийских игр.

3. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества

4. Развитие Олимпийского движения в России.

5. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).

6. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.

7. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

8. Физическая культура в моей семье.

5. Лыжная подготовка

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта (основные понятия, цели, задачи лыжной подготовки):

1.1.Лыжный спорт.

1.2.Лыжные гонки.

1.3.Лыжное двоеборье.

1.4.Прыжки на лыжах с трамплина.

1.5.Горнолыжный спорт.

1.6.Биатлон.

1.7.Фристайл.

1.8.Сноубординг.

2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов, технология смазки лыж и нанесения парафина.

3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика и лыжникалюбителя.

4. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, стойки спусков, торможений, поворотов. Способы торможений, преодоление неровностей.

5. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.

6. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.

7. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.

8. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.

9. Техника передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.

10. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.

11. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.

12. Лыжные гонки - как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость.

13. Этапы многолетней подготовки: начальной подготовки, учебнотренировочной (начальной и углубленной специализации), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

14. Основные, специально подготовительные, общее подготовительные средства тренировки. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.

15. Общая характеристика методов тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, а также игровые и круговые формы тренировок.

16. Воспитание спортсмена как личности – главная задача всех этапов многолетней подготовки.

17. Роль личности педагога-тренера в нравственном воспитании. Взаимосвязь обучения, тренировки и воспитания.

18. Передвижение на лыжах – самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время.

19. Оздоровительная эффективность занятий лыжами.

20. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.

21. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.

22. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.

23. Специальные соревнования на лыжах для инвалидов различных категорий.

24. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей и для лыжников-гонщиков разной квалификации.

25. Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.

26. Основные разделы «Положения о соревнованиях». Цель жеребьевки и методика проведения простейшей жеребьевки по карточкам. Виды старта.