



УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа

*Петрова* Л.А. Петрова  
Приказ от «06» 04 2021г. № 304

## ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1. Общие положения

1.1. Учебная дисциплина «Физическая культура» входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство, готовность будущего специалиста среднего звена к безопасному и здоровому образу жизни в повседневной жизнедеятельности.

1.2. Порядок организации самостоятельной работы студентов 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 областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Боровичский педагогический колледж» (далее – колледж).

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

1.4. Настоящий Порядок разработан на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 29.04.1999 № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федерации» (с изменениями на 02.07.2013г.), требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по учебной дисциплине «Физическая культура» соответствующей специальности: 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), 42.02.01 Реклама, 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 49.02.01 Физическая культура, 44.02.01 Дошкольное образование, 39.02.01 Социальная работа; а также Правил внутреннего распорядка обучающихся.

1.5. Минимальный объём двигательной активности для студентов колледжа **в режиме учебной и внеучебной работы** по учебной дисциплине «Физическая культура» устанавливается в объёме не менее 6-ти часов в неделю и реализуется в следующих формах физического воспитания:

Обязательные еженедельные аудиторные *учебные занятия*, предусмотренные учебным планом и расписанием колледжа (2 часа в неделю и 3 часа в неделю – для обучающихся 1-го курса).

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

*Физические упражнения в режиме учебного дня*, выполняющие функцию активного отдыха: утренняя гимнастика, физкультурные паузы продолжительностью до 5-ти минут после первых 40 минут каждой пары, организованные преподавателем – предметником и/или студентами под его руководством в соответствии с Правилами внутреннего распорядка обучающихся (2 часа в неделю).

1.6. Единство вышеперечисленных обязательных аудиторных и внеаудиторных форм построения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» обеспечивает минимальную ежедневную физкультурно-направленную двигательную активность студентов колледжа в установленном п.1.5 объёме.

1.7. Обязательные еженедельные внеаудиторные занятия *самостоятельной учебной нагрузки* по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов организуются в колледже руководителем физического воспитания совместно с преподавателями предметной (цикловой) комиссии физической культуры, классными руководителями через различные формы внеурочной деятельности или обеспечиваются самостоятельно студентом в других учреждениях физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

1.8. При выборе способа организации собственной еженедельной минимальной самостоятельной работы (нагрузки) по физической культуре во

внеучебное время в соответствии с п.1.5., п.1.7 настоящего Порядка студент колледжа имеет возможность свободного самоопределения и самореализации, выбора вида спорта в соответствии с его личностными интересами, потребностями, способностями, состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности.

1.9. Организация еженедельной самостоятельной учебной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» **на базе колледжа** осуществляется через нижеперечисленные формы внеучебного физического воспитания:

1.9.1. 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.*

1.9.2. Формы среднего уровня двигательной активности: *спортивный праздник, спортивный фестиваль,*

*дни здоровья,*

*массовые физкультурно-спортивные мероприятия,* проводимые в специально отведённые дни, выходные дни, каникулярное время в течение учебного года,

*другое.*

1.9.3. 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 партнёров Боровичского муниципального района;

*другое.*

1.10. Организация еженедельной самостоятельной учебной работы по дисциплине «Физическая культура» обеспечивается самостоятельно студентом **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 «Олимп», ФОК «Элегия»);

спортивные клубы предприятий, находящихся на территории Боровичского муниципального района (хоккейный клуб «Боровичи», стадион «Металлург», ОАО БКО, молодёжный клуб им. В.Н. Огонькова).

1.11. Контроль за выполнением студентами колледжа установленного объёма минимальной двигательной активности по дисциплине «Физическая культура» в объёме не менее 6-ти часов в неделю осуществляют преподаватель физической культуры, работающий в группе, преподаватели-предметники в режиме учебного дня, классный руководитель.

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

1.13. Итоговая оценка на учебных занятиях по физической культуре (дифференцированный зачёт/зачёт) выставляется студенту за результаты, достигнутые не только в ходе учебного процесса, но и в самостоятельной внеучебной деятельности.

Оба вида физкультурно-спортивной деятельности (аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа студента) учитываются при разработке образовательного маршрута студента и включаются в рейтинговую оценку достигнутых результатов за текущий период обучения.

1.14. Настоящий Порядок обязателен для исполнения всеми преподавателями и студентами колледжа, относящимися к основной, подготовительной, специальной, лечебной медицинской группе.

## **2. Организация на материально-технической базе колледжа внеаудиторной самостоятельной работы для студентов основной медицинской группы и подготовительной медицинской группы**

2.1. В зависимости от состояния здоровья, функционального состояния организма и физической работоспособности студенты для учебных занятий физической культурой зачисляются в соответствующую медицинскую группу (основная, подготовительная, специальная, лечебная) на основе результатов комплексного медицинского осмотра, проводимого в начале учебного года специалистами медицинского учреждения в соответствии с графиком.

2.2. К *основной медицинской группе* относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья (хронические давно нерецидивирующие заболевания в стадии стойкой компенсации), при хорошем физическом развитии и физической подготовленности.

Студентам, относящимся к основной медицинской группе, разрешаются занятия по физической культуре в полном объёме, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.

2.3. К *подготовительной медицинской группе* относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья (хронические давно нерецидивирующие заболевания в стадии стойкой компенсации), с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью.

Студентам, относящимся к подготовительной медицинской группе, разрешаются занятия по физической культуре в полном объёме, но постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму новых требований; дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития.

2.4. В течение первых 10-14 дней текущего учебного года службой заместителя директора по воспитательной работе совместно с предметной

(цикловой) комиссией физической культуры проводится мониторинг по выявлению личностных интересов, потребностей студентов в области физической культуры и спорта, уровня физической подготовленности и физического развития студентов колледжа.

2.5. Анализ результатов мониторинга позволяет преподавателям физической культуры сгруппировать обучающихся по интересам в области физической культуры и спорта и определить студентов, имеющих высокий уровень физической подготовленности, которым рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; имеющим низкую физическую подготовленность – занятия с оздоровительной направленностью.

2.6. Студенты, выбравшие обучение по дополнительным образовательным программам развивающей направленности в группах спортивного совершенствования, ориентированных на повышение спортивной квалификации обучающихся колледжа, их участия в соревнованиях различного уровня, занимаются в секции по избранному виду спорта не менее 3-4 раз в неделю.

В этом случае учебная самостоятельная нагрузка по дисциплине «Физическая культура» при условии выполнения требований дополнительных общеразвивающих образовательных программ в установленном объёме считается выполненной в связи с тем, что объём двигательной активности таких студентов составляет 10-14 часов в неделю.

2.7. Руководитель спортивной секции по видам спорта, количественный состав студентов, занимающихся по дополнительным образовательным программам развивающей направленности по самостоятельно избранным видам спорта, расписание секционных занятий регламентируется (утверждается) приказом директора колледжа на текущий учебный год.

2.8. Руководитель спортивной секции осуществляет контроль за посещением студентами занятий и выполнением программы в полном объёме, ведёт учётную документацию (журнал учёта реализации дополнительных общеразвивающих образовательных программ).

2.9. Студенты, систематически повышающие уровень физической подготовленности по видам спорта и/или профессионально занимающиеся по одному из них, привлекаются руководителем физического воспитания колледжа, руководителем спортивной секции (ответственным за проведение соревнований) для практического судейства на соревнованиях различного уровня.

2.10. Руководитель физического воспитания, руководитель спортивной секции (ответственный за проведение соревнований) осуществляет учёт затраченного студентом времени, критериальную оценку качества судейства, делает соответствующую отметку в журнале посещаемости секционного занятия, выставляет в журнал по учебной дисциплине «Физическая культура» набранный студентом по результатам самостоятельной работы рейтинговый балл в соответствии с образовательным маршрутом.

2.11. Студенты, занимающиеся физической культурой только по основной образовательной программе учебной дисциплины «Физическая культура», обязательно планируют собственную еженедельную самостоятельную учебную нагрузку в объёме не менее 2-х часов высокой и/или средней двигательной активности (не менее 8-ми часов в месяц).

2.12. Выбор форм внеаудиторной работы, в том числе предусматривается возможность их комбинирования, вышеназванная группа студентов (п.2.11) осуществляет самостоятельно из нижеперечисленных вариантов в объёме не менее 8-ми часов в месяц:

2.12.1. Спортивные занятия оздоровительной направленности под руководством преподавателя физической культуры в тренажёрном зале колледжа в группах общефизической подготовки, аэробики, шейпинга, тяжёлой атлетики и т.п. не менее 2-х часов в неделю по утверждённому расписанию работы тренажёрного зала.

2.12.2. Спортивные занятия развивающей направленности под руководством преподавателя физической культуры в спортивном зале колледжа в секциях по видам спорта не менее 2-х часов в неделю по утверждённому расписанию работы секций.

2.12.3. Спортивно-оздоровительный час игровых видов спорта, двигательной активности и спортивно-профессиональной направленности для студентов учебных групп всех специальностей в установленные дни согласно расписанию, утверждённому приказом директора колледжа.

Преподаватель физической культуры несёт ответственность за организацию спортивного часа и соблюдение студентами правил техники безопасности, классный руководитель – за посещение студентами данного мероприятия.

2.12.4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в соответствии с общеколледжным планом работы на текущий учебный год и/или проектом воспитательной работы в группе (дни здоровья, спортивный праздник, общеколледжная круглогодичная спартакиада по видам спорта с участием сборных команд групп, специальностей; массовые кроссы и эстафеты; соревнования различного уровня, туристские походы и др.).

Объём часов, необходимых для проведения мероприятий, перечисленных в настоящем пункте Порядка, может колебаться и зависит от специфики используемой преподавателями физической культуры формы физического воспитания во внеучебной деятельности.

Активное участие студентов в мероприятиях такого рода рассматривается как выполнение самостоятельной учебной нагрузки по учебной дисциплине «Физическая культура» в установленном руководителем физического воспитания колледжа объёме.

Посещение мероприятий, перечисленных в п.2.6., п.2.12 является обязательным.

2.13. Выработанное студентом количество часов самостоятельной учебной нагрузки через различные формы физического воспитания во внеучебной деятельности учитывается преподавателем физической культуры в общем объёме минимальной двигательной активности студента, реализуемой им в течение месяца (не менее 8-ми часов в месяц).

2.14. Самостоятельная учебная нагрузка по физической культуре, выполняемая студентом 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 объёма двигательной активности занимающегося физической культурой.

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

2.15. Студент, 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 объёме невыработанного количества часов самостоятельной учебной нагрузки.

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

2.16. Защита дополнительно выполненной студентом самостоятельной работы проводится публично в строго установленном время и оценивается комиссией из 3-х человек, формируемой из преподавателей предметной (цикловой) комиссии физической культуры.



В состав комиссии допускается включение классного руководителя, если дополнительное самостоятельное задание по физической культуре связано с реализацией проекта воспитательной работы в конкретной группе.

Состав комиссии определяет руководитель физического воспитания колледжа.

2.17. Учёт за посещением студентами внеаудиторных занятий в колледже по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляют преподаватели предметной (цикловой) комиссии физической культуры:

преподаватель физической культуры, работающий в соответствующей группе;

преподаватель, осуществляющий работу по дополнительным образовательным программам по видам спорта;

преподаватель физической культуры, ответственный за организацию и проведение мероприятия спортивно-оздоровительной направленности;

преподаватель физической культуры, ответственный за организацию и проведение часа игровых видов спорта, двигательной активности и спортивно-профессиональной направленности;

преподаватель физической культуры, дежуривший в тренажёрном зале.

2.18. Каждый из вышеперечисленных преподавателей физической культуры делает отметку о посещённом студентом спортивном занятии в специальном журнале и осуществляет контроль за качеством выполняемой студентом работы.

2.19. Классный руководитель также осуществляет контроль за реализацией по учебной дисциплине «Физическая культура» минимального объёма двигательной активности во внеучебное время, необходимой для нормального функционирования организма студентов его учебной группы (не менее 8 часов в месяц); по мере необходимости помогает студентам планировать самостоятельную учебную нагрузку по физической культуре с учётом 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.

2.20. Общий контроль за выполнением студентами учебной группы самостоятельной учебной нагрузки на внеаудиторных занятиях в объёме 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 учебной работе.

### **3. Организация на базе других учреждений внеаудиторной самостоятельной работы для студентов основной медицинской группы и подготовительной медицинской группы**

3.1. Студенты колледжа в соответствии с п.1.10 настоящего Порядка имеют право на организацию собственной самостоятельной учебной нагрузки во внеучебное время на базе других учреждений спортивно-оздоровительной направленности.

3.2. Общий порядок организации внеаудиторной самостоятельной работы для данной категории студентов соответствует вышеперечисленным разделам 1, 2 настоящего Порядка, за исключением пунктов 2.6 – 2.8.

3.3. Спортивные занятия студентов колледжа во внеучебное время на базе других учреждений не освобождает их от обязательного участия в общеколледжных массовых физкультурно-спортивных мероприятиях в соответствии с п.2.12.4 настоящего Порядка.

3.4. Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом вне колледжа, обязаны **ежемесячно** предоставлять справку-подтверждение из ДЮСШ, из других учреждений, указанных в п.1.10, справку-подтверждение и документ об оплате предоставляемой учреждением (организацией) услуги преподавателю физической культуры, работающему в его группе.

3.5. В предъявляемом преподавателю документе обязательно указывается стоимость одного часа, если услуга разовая, стоимость одного часа и общая стоимость абонемента, если услуга циклическая, количество занятий, наименование спортивно-оздоровительной услуги или наименование дополнительной образовательной программы.

### **4. Организация аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы для студентов специальной медицинской группы и лечебной медицинской группы**

4.1. К *специальной медицинской группе* относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера (хронические периодически рецидивирующие заболевания в стадии нестойкой компенсации), требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и учебно-производственной работы.

Студентам, относящимся к специальной медицинской группе, разрешаются занятия по физической культуре по специальным учебным программам.

4.2. К *лечебной медицинской группе* относятся студенты, направленные для занятий лечебной физической культурой после острых заболеваний, обострения хронических заболеваний, после травм, операций, т.п., а также

студенты, освобождённые от практических занятий физической культурой на длительное время.

Студентам, относящимся к лечебной медицинской группе, разрешаются занятия по физической культуре по специальным учебным программам.

Студенты, освобождённые от практических занятий физической культурой на длительное время, занимаются по специальным учебным программам.

4.3. Студенты, отнесённые по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе, выполняют на учебных занятиях по физической культуре те разделы рабочей программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Преподаватель физической культуры планирует и регулирует функциональную нагрузку студентов указанной группы в соответствии с индивидуальными возможностями организма занимающихся на учебном занятии.

В конце каждого семестра они представляют рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

4.4. Студенты, отнесённые к специальной и лечебной медицинской группе, под руководством преподавателя физической культуры проходят наряду с остальными студентами учебной группы обязательную методическую подготовку, которая предусматривает знакомство с видами деятельности прежде всего профилактического характера:

4.4.1. Особенности составления и проведения комплексов утренней гигиенической и индивидуальной гимнастики (с учётом развития физических и профессионально необходимых качеств и способностей студентов, профиля заболевания) в период учёбы, практики и будущей профессиональной деятельности.

4.4.2. Особенности подбора физических упражнений, проведения разминки, способствующих развитию профессионально-прикладных физических качеств, в том числе комплексов с учётом профиля заболевания.

4.4.3. Освоение приёмов массажа и самомассажа и особенностями их применения, в том числе с учётом профиля заболевания.

4.4.4. Освоение методов аутогенной тренировки, в том числе с учётом профиля заболевания.

4.4.5. Освоение методов врачебно-медицинского контроля и самоконтроля для определения функциональной и физической подготовки студента, в том числе с учётом профиля заболевания.

4.5. Методическая подготовка студентов, отнесённых к специальной и лечебной медицинской группе, осуществляется на учебном занятии, в форме самостоятельной работы методического характера под руководством преподавателя физической культуры и проведения физических упражнений на учебных занятиях, а навыки и умения применения методов врачебного контроля и самоконтроля – на учебных и самостоятельных занятиях.

Наиболее эффективная форма – домашнее задание с последующим контролем на учебном занятии или внеклассном спортивном мероприятии с низким уровнем двигательной активности.

Усвоение материала определяется по умению составить конспект в соответствии с требованиями и учётом заболевания.

4.6. Для оценки успеваемости студентов, отнесённых к специальной и лечебной медицинской группе, используется ряд функциональных проб, контрольных упражнений и тестов, а **не нормативов**, отражающих развитие физических качеств, и учитываются различные заболевания, недостатки физического развития, различная степень физической работоспособности и двигательной подготовленности.

Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учётом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

**Зачётные упражнения и тесты** проводятся согласно рабочей программе. Они проводятся после изучения вида спорта в соответствии с планированием.

Контрольные упражнения и тесты проводятся два раза в год – в сентябре (начало учебных занятий) и в конце – в мае – для оценки физического развития, функционального состояния, общей физической подготовленности студентов (Приложение 1).

4.7. Основным критерием оценки успеваемости студентов, отнесённых к данным медицинским группам, является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшение в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого студента, а не обязательное выполнение численно-нормативного объёма упражнений.

4.8. Организация еженедельной самостоятельной учебной работы студентов, отнесённых к специальной и лечебной медицинской группе, по дисциплине «Физическая культура» осуществляется в формах средней и низкой двигательной активности, обозначенных в п.1.9.2., п.1.9.3 настоящего Порядка.

Физические упражнения на внеучебных занятиях выполняются в режиме дня, включают в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, комплексы упражнений по профилю заболевания.

4.9. Студенты, отнесённые к специальной и лечебной медицинской группе, принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану колледжа в качестве инструкторов-общественников, ведущих, разработчиков и другое, занимаются разработкой, организацией и проведением спортивного классного часа совместно с классным руководителем, выполняют другие виды заданий в соответствии с пунктами 4.3 – 4.6.

Время, затраченное на подготовку данного мероприятия, идёт в недельный зачёт по самостоятельной учебной работе по физической культуре.

4.10. Учёт и контроль двигательной активности студентов, отнесённых к специальной и лечебной медицинской группе, осуществляется в соответствии с пунктами 2.14 – 2.20 настоящего Порядка.

4.11. Студенты, освобождённые от практических занятий физической культурой на длительный период, изучают теоретический раздел, который преподносится в форме лекций, бесед преподавателя со студентами, а также самостоятельного изучения специальной литературы.

Преподаватели физической культуры имеют право использовать часы консультаций в установленном заместителем директора по учебной работе объёме для проведения общих установочных лекций, проведения коллоквиума для студентов указанной категории при условии приглашения всех студентов независимо от специальности одновременно.

В конце каждого семестра студенты представляют рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

В конце семестра студенты сдают преподавателю зачёт по теоретическому и методическому разделам рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура», а также выполняют письменную контрольную работу по своему заболеванию.

4.12. Студенты, освобождённые от практических занятий физической культурой на длительный период, принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях по плану колледжа в качестве инструкторов-общественников, ведущих, разработчиков и другое, занимаются разработкой, организацией и проведением спортивного классного часа совместно с классным

руководителем, выполняют другие виды заданий в соответствии с пунктами 4.3 – 4.6.

Время, затраченное на подготовку данного мероприятия, идёт в недельный зачёт по самостоятельной учебной работе по физической культуре.

4.13. Физические упражнения на внеучебных занятиях выполняются в режиме дня, включают в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные минутки и паузы, домашние задания, комплексы упражнений по профилю заболевания.

4.14. Самостоятельные занятия студентов по заданию преподавателя физической культуры выполняются во внеурочное время в домашних условиях, их учёт и оценка осуществляется в соответствии с пунктами 2.14 – 2.20 настоящего Порядка.

Самостоятельные занятия способствуют воспитанию сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой, развитию физических качеств. Вместе с этим решают индивидуальные задачи, выполняя специальные комплексы по профилю заболевания.

4.15. Освобождение студентов от практических занятий по физической культуре по заключению врача может быть временной мерой.

На период освобождения работа студента регламентируется разделом 4 настоящего Порядка.

По окончании срока освобождения от практических занятий по физической культуре деятельность студента регламентируется тем разделом настоящего Порядка, который определяет порядок организации самостоятельной работы в соответствии с его отнесенностью к установленной медицинской группе.

## **5. Заключительные положения**

5.1. Все изменения и дополнения настоящего Порядка принимаются на заседании педагогического совета, открытым голосованием, простым большинством голосов и утверждаются приказом директора колледжа.

5.2. Вносить предложения по изменению настоящего Порядка имеет право заместитель директора по учебной работе, руководитель физического воспитания на основании их предложений по согласованию с директором колледжа.

5.3. Настоящий Порядок подлежит пересмотру по мере необходимости и действует до минования надобности.



## 6. Управление документом

6.1. Настоящий документ хранится в кабинете директора в течение срока его действия; копия документа – у заместителя директора по учебной работе, руководителя физического воспитания, в библиотеке колледжа (официальном сайте).

6.2. Изменения в документе могут производиться в порядке, установленном в п.5 настоящего Порядка.

6.3. Настоящий документ доводится до исполнителей секретарём директора согласно перечню рассылки.

### Разработано

Руководитель физического воспитания

Т.Б. Антонова

### Согласовано

Заместитель директора по учебной работе

С.Г. Поликарпова

Заместитель директора по воспитательной работе

С.П. Чистякова

Дата введения в действие версии 3

«05» апреля 2021г.

Рег. № 01-09/52-2021

Рассмотрено и принято

на заседании общего собрания

работников и обучающихся

протокол от «05» апреля 2021г. № 4

Дата отмены версии 2

«05» апреля 2021г.

Заменён на рег. № 01-09/ПО-52-2021

Приказ № 304 от «06» апреля 2021г.



ОГА ПОУ «Боровичский педагогический колледж»  
**Порядок организации самостоятельной работы студентов  
в учебном процессе и во внеучебной деятельности  
по учебной дисциплине «Физическая культура»**

БПК-01-09/  
ПО-52-2021

Версия 3  
Лист 16 из 19



## Приложение 1

к Порядку организации самостоятельной работы студентов в учебном процессе и во внеучебной деятельности по учебной дисциплине «Физическая культура»

### Контрольные упражнения и функциональные пробы для студентов, отнесённых к специальной и лечебной медицинской группе

Тесты <sup>1</sup>	Низкий «3»	Средний «4»	Высокий «5»
Тест Купера (м) <sup>2</sup>	1490-1300	1690-1500	1700 и более
Бросок набивного мяча (м) <sup>3</sup>	5.00	5.49-5.01	5.50 и более
Ходьба на лыжах (девушки 2 км, юноши 3 км)	Без учета времени		
Проплывание отрезков (девушки 25 м, юноши 50 м)	Без учета времени		
Тест на гибкость (см) <sup>4</sup>	По приросту результата в течение семестра		
Индекс Руффье (баллы) <sup>5</sup>	11-15	5-10	0-4
Проба Штанге (сек) <sup>6</sup>	По приросту результата в течение семестра		
Проба Генчи (сек) <sup>7</sup>	По приросту результата в течение семестра		
Проба Ромберга (сек) <sup>8</sup>	По приросту результата в течение семестра		

<sup>1</sup> Результаты контрольных упражнений оцениваются в динамике по приросту от исходных показателей. При зачете учитываются результаты трех контрольных упражнений по выбору студента.

<sup>2</sup> Тест К. Купера – 12 минутный бег в чередовании с ходьбой).

<sup>3</sup> Бросок набивного мяча выполняется из-за головы (девушки 1 кг, юноши 2 кг), исходное положение – сед ноги врозь.

<sup>4</sup> Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см.)

### Функциональные пробы

#### <sup>4</sup>Индекс Руффье

Оценивается состояние сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку по реакции пульса. У занимающегося в положении сидя (после 5-минутного отдыха) измеряют пульс  $P_1$ , затем выполняются 30 приседаний за 30 секунд – юноши, и 24 приседания за 30 секунд – девушки, затем сразу измеряют пульс стоя ( $P_2$ ). Через минуту пульс вновь подсчитывают, стоя ( $P_3$ ). Индекс Руффье рассчитывается по формуле:

$$Y = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

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

### **<sup>6</sup>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.

### **<sup>7</sup>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**

Оценка	Проба Штанге, с		Проба Генчи, с	
	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

### **<sup>8</sup>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.





Список рассылки:

Предметная (цикловая) комиссия физической культуры - 1

Служба заместителя директора по учебной работе – 2

Служба заместителя директора по воспитательной работе – 1

Руководитель физического воспитания – 1

Классные руководители – 17