МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский технический колледж»
(КГБ ПОУ ХТК)

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора КГБ ПОУ ХТК
_____ С.А. Казарбина
«_06_» _02_ » 2023 г.

Положение
о порядке проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура», оценивании и аттестации студентов, отнесенных к разным медицинским группам здоровья в краевом государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Хабаровский технический колледж»

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение «О порядке проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура», оценивании и аттестации студентов, отнесенных к разным медицинским группам здоровья» (далее – Положение) разработано на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», Федерального Закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Письмом от 30.05. 2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль над организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»; Письмом министерства образования и науки Российской Федерации № 13-51- 263/13 «Об оценивании и аттестации студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятия физической культурой» от 31.10.2003; федеральных государственных образовательных стандартов и Устава Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Хабаровский технический колледж» (далее - Колледж).

1.2. Положение регламентирует порядок организации, проведения и объем занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» по программам подготовки специалистов среднего звена и программам подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее – Программы) очной формы обучения, при освоении образовательной программы обеспечивает контроль результатов обучения, установленный федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС).

1.3. Целью настоящего Положения является создание оптимальных

условий студентам по Программам, реализуемым в Колледже для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

1.4. Содержание физического воспитания в колледже определяется федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования (ФГОС СПО), примерной программой и программой учебной дисциплины «Физическая культура», программой по внеурочной спортивной работе.

2. Цели и задачи физического воспитания в Колледже

2.1. Целью физического воспитания студентов Колледжа является формирование физической культуры личности, обеспечивающей готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

2.2. Достижение цели физического воспитания предусматривает решение следующих **задач:**

– создание у студентов целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

– приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;

– воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;

– приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Организация учебного процесса по физической культуре

3.1. 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;

– физические упражнения в режиме учебного дня;

– самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, занятия в спортивных секциях;

– массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия;

-дни здоровья.

3.2. Основной формой учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» является урок, который проводится в соответствии с учебными планами и рабочими программами по расписанию учебных занятий.

3.3. Учебные занятия реализуются в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» в объёме 3 часов обязательных занятий в неделю для

студентов, обучающиеся на базе основного общего образования и 2 часов обязательных занятий в неделю для студентов, обучающихся на базе среднего (полного) общего образования.

3.4. Содержание теоретического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» включает:

- понятия, термины, ведущие научные идеи, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними;
- научные факты, объясняющие и формирующие убеждения;
- рекомендации по практическому использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта в реализации физического самовоспитания.

Всё это направлено на формирование у студентов мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

3.5. Практический раздел реализуется на учебно-методических и учебно- тренировочных занятиях.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья;
- овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

На самостоятельных занятиях, являющихся органическим продолжением обязательных, совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований ФГОС СПО, расширяются теоретические знания, повышается спортивное мастерство и успеваемость студентов.

Проведение массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятий позволяет решать проблемы непрерывного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовленности и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности с учётом индивидуальных особенностей, одновременно формируя компетенции, которые помогают работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями, брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий, самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься

самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации и др.

3.6.В ходе занятий по физической культуре в колледже используется дифференцированный и индивидуальный подход к студентам с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. В зависимости от состояния здоровья студенты распределяются в следующие медицинские группы: основную; подготовительную; специальную медицинскую (далее - СМГ).

3.7. К основной учебной группе относятся студенты 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 студентов в основной учебной группе решает задачи:

- формирование позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышение физического здоровья студентов на основе увеличения арсенала двигательных способностей;
- подготовка и участие в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

3.8. К подготовительной учебной группе относятся студенты 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 учебной 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 студентами дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

3.9. К специальной учебной группе относятся студенты колледжа, имеющие отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;

- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- принятие и усвоение студентов 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.

3.10. Студенты всех специальностей и профессий, выполнившие требования рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура», сдают дифференцированный зачет. Дифференцированный зачет проходит в виде выполнения контрольных нормативов.

3.11. Для студентов специальной медицинской группы, а также подготовительной группы дифференцированный зачет проводится посредством выполнения заданий, направленных на проверку усвоения теоретических понятий, на проверку готовности применять теоретические знания и профессионально-значимую информацию.

3.12. Обязательными условиями допуска студентов 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; прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья (по усмотрению преподавателя).

3.13. Дифференцированные зачеты проводятся согласно расписанию на последнем занятии.

3.14. Контрольные упражнения и нормативы определены комплектом контрольно-измерительных материалов, рассмотренных и одобренных на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин, и утвержденных заместителем директора по учебной работе.

3.15. Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца) выполняют следующее:

- осваивают обязательный лекционный материал на спортивной секции «Группа Здоровья» по отдельному расписанию 2 раза в неделю;

- самостоятельно осваивают теоретический материал по физической культуре по дополнительной тематике с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физическихупражнений;

- пишут реферативные работы по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

- проводят исследовательскую или проектную работу по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры. (согласно

утверждённого списка тем).

3.16. Если студент не имеет спортивной формы:

-он не выполняет физические нагрузки, но должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал и выполнять в письменном виде, преподаваемый во время урока, а также выполнять все указания преподавателя физкультуры;

– неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке студенту не выставляется.

3.17. От физических нагрузок освобождаются студенты, предоставившие справку медицинского учреждения.

3.18. Все студенты, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на спортивной площадке под присмотром преподавателя физической культуры.

3.19. Студенты, временно освобожденные от физической нагрузки, от занятий дисциплины «Физическая культура» не освобождаются. На уроке они изучают теоретические вопросы, фиксируют в письменном виде, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценкии домашнее задание.

3.20. Преподаватель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными студентами на предстоящий урок:

- теоретическое изучение материала;
- интеллектуальные игры (шашки, шахматы);бадминтон;
- посильная помощь в судействе или организации урока.

3.21. При пропуске уроков физической культуры студент обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передается классному руководителю, заведующему отделения или преподавателю физкультуры.

4.Организация и проведение уроков физической культуры студентам, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной испециальной медицинской группе, и их аттестация по этой дисциплине

4.1. Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе (СМГ), уроки физкультуры проводятся совместно с группой студентов по расписанию спортивной секции «Группа здоровья», но по индивидуальной программе, которые отличаются объёмом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Важнейшее требование к уроку - обеспечение дифференцированного подхода к студентам с учётом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности.

4.2. Преподаватель разрабатывает интегрированную программу с учетом заболеваний студента, которая рассматривается на заседании предметно – цикловой комиссии и утверждается заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

4.3. При подборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность.

4.4. Посещения занятий студентами подготовительной и специальной медицинской группы (освобождённые от занятий на длительный период) являются обязательными. Ответственность за их посещение возлагается на преподавателя, ведущего эти занятия, и классного руководителя, контролируется заместителем директора по учебной работе. Отсутствовать на уроке разрешается только с разрешения преподавателя, ведущего дисциплину, или заведующего отделения.

4.5. Требования к преподавателям, работающим с детьми, отнесенными к подготовительной и СМГ.

4.5.1. Преподаватель должен:

- знать анатомические и физиологические особенности студентов разных возрастных групп;
- знать санитарно-гигиенические нормы при проведении занятий, правила техники безопасности и охраны труда;
- проводить систематическую работу со студентами с целью выявления их индивидуальных возможностей и определения направлений развивающей работы, фиксировать динамику развития студентов;
- вести учет освоения студентами общеобразовательных программ;
- вести систематическое наблюдение за реакцией студентов на предлагаемые нагрузки по внешним признакам утомления;
- определять физиологическую кривую урока с учетом самочувствия студентов в процессе занятий.

4. Посещение занятий физической культуры студентами, временно освобожденными от занятий физкультуры

5.1. Студенты, временно освобожденные от занятий физкультуры (до 2х недель), должны находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания преподавателя физической культуры.

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

5.3. Если урок физкультуры первый или последний, то по заявлению родителей, обучающийся может находиться дома.

6. Посещение уроков физической культуры студентами, освобожденными от уроков физкультуры на длительный период (на семестр, год)

6.1. Студенты, освобожденные от уроков физкультуры на длительный период, могут не посещать уроки физической культуры при наличии заявления от их родителей (законных представителей), с просьбой разрешить не посещать уроки физической культуры и об ответственности

родителей за жизнь и здоровье ребенка во время уроков физкультуры.

6.2. Студенты, освобожденные от уроков физкультуры на длительный период, под руководством преподавателя готовят теоретический материал по назначению преподавателя.

7. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация студентов по физической культуре

7.1. Оценивание студентов происходит по 5-балльной системе. При выставлении оценки учитывается старание студена, его физическая подготовка, способности.

7.2. Критерии оценивания учебных достижений студентов по физической культуре.

7.2.1. Студенты оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на спортивных площадках;
- соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятиях;
- студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями;
- есть существенные положительные изменения в физических возможностях студентов, замеченных преподавателем;
- занимается самостоятельно в спортивной секции школы или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга; постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра;
- успешно сдает или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста;
- выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе соревнований в колледже между группами, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

7.2.2. Студенты оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 4(хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;
- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведенияв спортивных залах и на стадионе;
- соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятиях;

- студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями; есть положительные изменения в физических возможностях студентов, отмеченных преподавателем;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- успешно сдает или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре. для своего возраста;

- выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

7.2.3. Студенты оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведенияв спортивных залах и на спортивных площадках;

- соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятиях;

- студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях студента, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра;

- частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя,

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

7.2.4. Студенты оцениваются на уроках физической культуры на оценку - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий: - не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;

- студент, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных

изменений в физических возможностях студента, которые должны быть замечены преподавателем;

- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;

- не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

7.3. Особенности оценивания учебных достижений студентов подготовительной и специальной медицинской группы.

7.3.1. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, аттестуются по результатам выполнения требований преподавателя.

7.3.2. В соответствии с письмом Минобразования России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», 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):

- основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию студентов к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей;

- положительная оценка должна быть выставлена также студенту, 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.

7.3.3. При выставлении текущей отметки студентам подготовительной и СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства студента, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

7.3.4. Особенности оценивания учебных достижений студентов, освобожденных от физических нагрузок. Если студент имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры согласно заявлению родителей (законных представителей), то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания в форме реферата или проекта. Студенты сдают по 4 реферата за семестр.

7.3.5. Порядок выполнения и сдачи реферата (проекта):

- на первом уроке преподаватель предлагает студенту выбрать тему реферата, знакомит с правилами оформления рефератов, составляет со студентом план реферата;

- реферат должен быть сдан на ознакомление преподавателю за 2 недели до окончания семестра;

- защита реферата происходит в присутствии комиссии, состоящей из двух преподавателей физической культуры и заместителя директора по УР, за две недели до окончания семестра.

7.3.6. При оценивании реферата учитывается:

- правильность оформления;
- соответствие содержания поставленным перед студентом задачам(соответствие плану, составленному совместно с преподавателем);
- устный ответ (краткий обзор написанного реферата, ответы на вопросы по реферату).

7.4. Если студент не посещал уроки физической культуры без уважительной причины, преподаватель физкультуры в учебном журнале графе «семестр» ставит «не аттестован – н/а», и эта оценка является отрицательной.

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

8.1. Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» студентами - 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 студента, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов 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 студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- проведение исследовательской или проектной работы по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

8.2. При наличии контингента студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), администрация колледжа предлагает проведение занятий по физической культуре с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в спортивной секции «Группа здоровья».

8.3. В колледже предоставляются необходимые условия при проведении занятий по «Физической культуре» студентам с ОВЗ на основании их заявления, содержащее сведения о болезни и необходимости создания соответствующих специальных условий.

Приложение 1

Примерные темы докладов или рефератов:

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- Олимпийские игры современности: пути развития.
- Значение физической культуры в развитии личности.
- Мой любимый вид спорта, и его значение для моего развития.
- Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения студентов колледжа.
- Адаптивная физическая культура, и ее роль в жизни человека.
- Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20-21 веков в России и в мире.
- Место физической культуры в общей культуре человека.
- Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
  - Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культуры,спорта и туризма.
  - Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
- Здоровый образ жизни и молодежь.
- Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую системы организма.
- Зрение студентов: тенденции и реальность.
- Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.
- Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья студентов.
- Сотовая связь, и ее влияние на организм человека.
- Ценностные ориентации современной молодежи.
- Холодовая тренировка организма.
- Выживание в различных климатических зонах.
- Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
- Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
- Адаптация и конституция человека.
- Как выжить в экстремальных условиях.
- Физическая культура в учебном и свободном времени студентов.
- Метод круговой тренировки.
- Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния

занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека.

- Понятие о правильном режиме питания.
- Понятие о формах двигательной активности.
- Методы самоконтроля.
- Основы организации самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности).
- Понятие о правильной осанке.
- Понятие о рациональном дыхании.
- Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
- Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала,бассейна.
- Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

Рассмотрено и согласовано на заседании Совета колледжа

Протокол № 1 от 06.02.2023

Рассмотрено и согласовано на заседании Совета обучающихся колледжа

Протокол № 6 от 03.02.23

Рассмотрено и согласовано на заседании Совета родителей

Протокол № 2 от 03.02.23