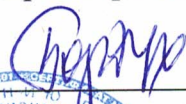


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Псковской области
«ВЕЛИКОЛУКСКИЙ МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБПОУ ПО «ВМТК»



С.А. Барбух



2023 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении занятий по учебной дисциплине «Физическая культура»
в ГБПОУ ПО «Великолукский механико-технологический колледж»

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Положения

о проведении занятий по учебной дисциплине «Физическая культура»
в ГБПОУ ПО «Великолукский механико-технологический колледж»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол от 26.01.23 № 6

ПРИНЯТО

с учётом мнения обучающихся

Протокол заседания Совета обучающихся

Протокол от 26.12.22 № 10

ПРИНЯТО

с учётом мнения родителей

Протокол заседания Совета родителей (законных представителей)

Протокол от 27.12.22 № 4

Положение о проведении занятий по учебной дисциплине
«Физическая культура»
в ГБПОУ ПО «Великолукский механико-технологический колледж»

1. Общие положения

1.1 Положение о проведении занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в колледже (далее – Положение) определяет требования к проведению занятий по дисциплине «Физическая культура» при реализации образовательных программ среднего профессионального образования (далее – образовательные программы СПО).

1.2. Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО);
- приказом Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- письмом Минобрнауки России от 31.10.2003 №13-52-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- порядком проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 г. N 514н.

1.3. Учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью профессиональной подготовки и общей культуры обучающихся, обязательным разделом компонента профессионального образования, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил обучающихся, формирования у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

1.4. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» определяется ФГОС СПО, рабочей программой.

2. Цель и задачи физического воспитания

2.1. Цель физического воспитания обучающихся – формирование физической культуры личности, обеспечивающей готовность к социально-профессиональной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни, систематическому физическому самосовершенствованию.

2.2. Достижение цели физического воспитания предусматривает решение следующих задач:

- создание у обучающихся целостного представления о физической культуре общества и личности, о роли в личностном, социальном и профессиональном развитии;
- приобретение основ теоретических знаний и практических умений и навыков по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности в физическом самовоспитании, самосовершенствовании, здоровом образе жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»

3.1. Преподаватель физической культуры (преподаватель физического воспитания), действующий в соответствии с должностной инструкцией,

- проводит обучение в соответствии с требованиями ФГОС СПО;
- организует работу по вовлечению обучающихся в секции физической культуры и участию в спортивно - массовых мероприятиях Колледжа.
- использует наиболее эффективные формы, методы, средства обучения, новые педагогические технологии;
- формирует у обучающихся профессиональные навыки и умения, подготавливает их к применению полученных знаний в практической деятельности;
- участвует в разработке образовательных программ, несет ответственность за реализацию и качество подготовки выпускников, выполнение учебных планов и программ;
- поддерживает учебную дисциплину, контролирует режим посещения занятий;
- обеспечивает соблюдение требований безопасности на уроках;
- повышает свою профессиональную квалификацию;

-при проведении аудиторных занятий, учитывает специфику специальности обучающегося;

-разрабатывает научно-методическую документацию по физическому воспитанию обучающихся Колледжа;

3.2. Физическое воспитание осуществляется на протяжении всего учебного процесса в следующих основных формах:

- учебные аудиторные занятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, занятия в спортивных секциях;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия.

3.3. На основании ФГОС СПО реализуемых в колледже специальностей учебная дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных секциях).

Период изучения общеобразовательных предметов происходит параллельно с получением среднего профессионального образования.

3.4. Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании:

- результатов медицинского обследования;
- анализа состояния психического и физического здоровья обучающихся;
- результатов тестирования физической подготовленности и спортивной квалификации.

3.5. По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) обучающиеся по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную медицинскую (далее - СМГ).

3.6. **Основная учебная группа** предназначена для обучающихся, имеющих высокий и средний уровень физического и функционального состояния своего организма.

Физическое воспитание обучающихся в основной учебной группе решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья обучающихся на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессиональной прикладной и методической подготовленности;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта,

предусматривающих широкое вовлечение обучающихся в активные занятия физической культурой.

3.7. Подготовительная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития и физической подготовленности).

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 дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

3.8. Специальная медицинская группа (подгруппа) формируется из обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний по заключению врачебной комиссии, оформляются приказом директора с момента предоставления справки .

К специальной подгруппе относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния),
- врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

Учебный процесс в СМГ направлен на:

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

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

– принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;

– укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

3.9. После болезни обучающиеся обязаны предоставить преподавателю физической культуры (преподавателю физического воспитания) справку из медицинского учреждения о пропущенных по болезни занятиях и сроках освобождения от занятий физической культурой.

При ухудшении самочувствия или получении травмы, обучающиеся обязаны немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю физической культуры (преподавателю физического воспитания).

В случае ухудшения самочувствия или получении травмы обучающимся, преподаватель физической культуры (преподаватель физического воспитания) должен оказать первую помощь, обратиться к медицинскому работнику и сообщить об этом администрации колледжа.

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

Согласно Приложению к письму Минобразования России « Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» от 31.10.2003 N 13-51-263/123, для оценивания данных обучающихся необходимо использовать следующие контрольные вопросы и практические задания.

« Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе».

Теоретические вопросы.

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?

5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Виды практических заданий

(выполняются при отсутствии противопоказаний).

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.

12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.

13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.

14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).

15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

В случае невозможности комплектования групп (по причине недостаточного количества обучающихся) допускается проведение занятий обучающихся специальной медицинской группы во время занятий физической культурой, при этом нагрузка обучающихся дифференцируется с учетом их индивидуальных особенностей и отклонений в здоровье.

Во время уроков физической культуры по расписанию учебных занятий данные обучающиеся находятся вместе с группой в спортивном зале или на спортивной площадке в спортивной форме, выполняют задания (практические или теоретические) и получают оценку.

В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ОВЗ и инвалидов могут быть организованы в следующих видах:

– занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;

– лекционные занятия в специальных медицинских группах по тематике здоровьесбережения.

Посещение занятий обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе здоровья, являются обязательными, так как колледж несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время образовательного процесса.

3.10. Обучающиеся Колледжа, в случае невыполнения ими по объективным причинам отдельных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки, на основании предоставленных медицинских документов, могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий и может проходить в форме подготовки и защиты реферата.

3.11. По итогам семестра по дисциплине «Физическая культура» проводится промежуточная аттестация в формах, определенных учебным планом. Как правило это зачет/дифференцированный зачет.

Обучающиеся основной и подготовительной групп, выполнившие требования рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая

культура», сдают зачет/дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (Приложение 1.)

3.12. Зачеты/дифференцированные зачеты проводятся согласно расписанию на последнем занятии.

3.13. Контрольные упражнения и нормативы определены комплектом контрольно-измерительных материалов, разработанных преподавателем физической культуры (преподавателем физического воспитания), рассмотренных и одобренных на заседании предметной цикловой комиссии.

4. Особенности организации и проведения учебных занятий по физической культуре для обучающихся с инвалидностью и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

4.1. Обучающийся ребенок-инвалид, инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

4.2. Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (далее – обучающийся с ОВЗ) – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

4.3. Объем занятий по физической культуре определяется ФГОС. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ФГОС требует устанавливать особый порядок освоения этой дисциплины с учетом состояния их здоровья.

4.4. Основная цель занятий по физической культуре направлена на формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, проведение профессионально-прикладной подготовки к будущей профессиональной деятельности.

4.5. Особый порядок освоения дисциплин по физической культуре обучающимися с ОВЗ и инвалидами устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

4.6. Главной задачей в процессе занятий для обучающихся с ОВЗ и инвалидов является развитие и совершенствование двигательных (физических) способностей и физических качеств с применением средств и методов физической культуры, не имеющих противопоказаний по использованию на практических занятиях

4.7. Обучающиеся имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного характера на основании медицинского заключения могут быть освобождены от практических занятий по физической культуре и спорту.

4.8. Особые условия освоения дисциплины «Физическая культура» предоставляются на основании заявления обучающегося, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий, а также в соответствии с заключением медицинской организации или учреждения медико-социальной экспертизы.

4.9. Объем занятий, требования к оформлению результатов самостоятельной работы, особенности контроля результатов освоения дисциплины, условия допуска к прохождению промежуточной аттестации, а также порядок их выполнения обучающимися с ОВЗ и инвалидами устанавливаются адаптированной рабочей программой дисциплины по физической культуре, разрабатываемой преподавателем физической культуры (преподавателем физического воспитания).

4.10. Занятия с обучающимися с ОВЗ и инвалидами, включенными в специальные медицинские группы, проводятся по специальной учебной программе. В отдельных случаях, при наличии противопоказаний к групповым занятиям могут предусматриваться занятия лечебной физкультурой.

4.11. Освоение теоретических разделов по физической культуре из учебной программы обучающимися с ОВЗ и инвалидами, осуществляется в порядке, принятом для всех обучающихся.

4.12. Во время проведения практических занятий обучающиеся с ОВЗ и инвалиды должны соблюдать следующие правила:

- выполнять физическую нагрузку по заданию педагогического работника, согласно индивидуальной программе, под контролем показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния основных физиологических систем организма;

- не использовать средства и методы физической культуры, противопоказанные при основном и сопутствующих заболеваниях;

- не нарушать дозировку физической нагрузки во время организованных групповых занятий;

- использовать во время практических занятий только разрешенные и рекомендованные специалистами средства и методы физической культуры при определенной нозологии и группе инвалидности;

- не нарушать правила поведения и технику безопасности во время проведения практических занятий.

4.13. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей и рекомендациями медико-социальной экспертизы.

4.14. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся с ОВЗ и инвалидов делается на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение вступает в силу после его утверждения руководителем колледжа.

5.2. В Положение могут вноситься изменения, дополнения в связи с изменением федеральной нормативной базы и совершенствованием образовательного процесса. Изменения и дополнения вступают в силу в указанном выше порядке.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Тестовые нормативы (1 курс)

Контрольное упражнение	Юноши/Оценка			Девушки/Оценка		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, сек	4,4	4,8	5,4	4,8	5,5	6,2
Бег 60 м, сек	8,4	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
Бег 100 м, сек	14,6	15,1	15,3	16,2	17,2	18,0
Пряжки: в длину с места, см	215	200	175	185	160	140
с разбега, см	440	400	360	360	320	280
Метание гранаты (700 грамм – юноши; 500 грамм – девушки), м	29	25	23	20	16	14
Бег 3000м (юноши), мин	14,00	15,00	16,00	-	-	-
2000м (девушки), мин	-	-	-	12,00	12,50	14,00
Волейбол. 10 верхних (нижних) прямых подач, количество попаданий в площадку	5	4	3	4	3	2
Волейбол. 6 передач на точность через сетку, количество передач	6	5	3	5-6	3	2
Волейбол. Прием передача двумя руками с верху, раз	10	8	6	8	6	4
Баскетбол. 10 штрафных бросков, попадание в кольцо	4-5	3	2	4	2	1
Баскетбол. 10 бросков в корзину (2х5) с дистанции 4,5м, попадание в кольцо	5-6	3	1	4-5	2	1
Баскетбол. Два шага с ведения из 10 попыток, попадание в кольцо	5	3	2	4-5	2	1
Баскетбол. 5 ударов на точность с расстояния 16,5 м после ведения, попадание в кольцо	4-5	3	2	3-5	2	1
Подтягивание (юноши), раз	9	7	6	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (девушки), раз или рывок гири 16 кг (юноши)	-	-	-	10	8	7
Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек, раз	25	20	15	-	-	-
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	50	40	30	40	30	20
	13	8	6	16	9	7

Тестовые нормативы (2 курс)

Контрольное упражнение	Юноши/Оценка			Девушки/Оценка		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Т						
Бег 60 м, сек	8,3	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
Бег 100 м, сек	14,4	14,9	15,2	16,6	17,0	18,0
Прыжки: в длину с места, см	220	210	180	170	160	145
с разбега, см	460	420	380	360	320	280
Метание гранаты (700 грамм – юноши; 500 грамм – девушки), м	30	27	23	22	17	10
Бег 3000м (юноши), мин	13,50	15,30	16,00	-	-	-
2000м (девушки), мин	-	-	-	11,30	12,50	13,30
Волейбол. 10 верхних (нижних) прямых подач, количество попаданий в площадку	6	5	4	5	4	3
Волейбол. 6 передач на точность через сетку, количество передач	6	5	3	5-6	3	2
Волейбол. Прием передача двумя руками с верху, раз	12	10	8	10	8	6
Баскетбол. 10 штрафных бросков, попадание в кольцо	5-6	3	2	4-5	2	1
Баскетбол. 10 бросков в корзину (2x5) с дистанции 4,5м, попадание в кольцо	5-6	3	1	4-5	2	1
Баскетбол. Два шага с ведения из 10 попыток, попадание в кольцо	5-6	3	2	4-5	2	1
Баскетбол. 5 ударов на точность с расстояния 16,5 м после ведения, попадание в кольцо	4-5	3	2	3-5	2	1
Подтягивание (юноши), раз	11	10	8	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (девушки), раз	-	-	-	11	9	7
или рывок гири 16 кг (юноши)	25	22	15	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек, раз	50	40	30	40	30	20
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	13	8	6	16	9	7

Тестовые нормативы (3-4 курсы)

Контрольное упражнение	Юноши/Оценка			Девушки/Оценка		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, сек	4,3	5,0	5,2	4,8	5,9	6,1
Бег 100 м, сек	14,2	14,6	15,0	16,5	16,7	17,6
Прыжки: в длину с места, см	225	215	185	175	170	165
с разбега, см	460	420	380	360	320	280
Метание гранаты (700 грамм – юноши; 500 грамм – девушки), м	32	28	26	23	18	11
Бег 3000м (юноши), мин	13,30	15,15	15,50	-	-	-
2000м (девушки), мин	-	-	-	11,40	13,00	13,50
Волейбол. 10 верхних (нижних) прямых подач, количество попаданий в площадку	7	6	5	6	5	4
Волейбол. 6 передач на точность через сетку, количество передач	6	5	3	5-6	3	2
Волейбол. Прием передача двумя руками с верху, раз	14	12	10	12	10	8
Баскетбол. 10 штрафных бросков, попадание в кольцо	5-6	4	3	4-5	2	1
Баскетбол. 10 бросков в корзину (2х5) с дистанции 4,5м, попадание в кольцо	5-6	3	1	4-5	2	1
Баскетбол. Два шага с ведения из 10 попыток, попадание в кольцо	5-6	3	2	4-5	2	1
Баскетбол. 5 ударов на точность с расстояния 16,5 м после ведения, попадание в кольцо	4-5	3	2	3-5	2	1
Подтягивание (юноши), раз	12	10	8	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (девушки), раз	-	-	-	13	11	9
или рывок гири 16 кг (юноши)	27	23	15	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек, раз	50	40	30	40	30	20
или поднимание ног из положения вис до касания перекладины	7	5	3	-	-	-
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	15	9	4	20	12	7

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВЕЛИКОЛУКСКИЙ МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»**

П Р И К А З

**Великолукский район,
пос. Нагорный**

от 26.01.2023 № 45/А

Об утверждении и введении в
действие Положения

На основании решения протокола заседания Совета обучающихся от 26.12.2022 №10, решения протокола заседания Совета родителей (законных представителей) от 27.12.2022 №4, решения протокола заседания педагогического Совета от 26.01.2023 №6

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 26 января 2023 года Положение о проведении занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в ГБПОУ ПО «Великолукский механико-технологический колледж».
2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

И.о. директора



С.А. Барбух