|  |  |
| --- | --- |
| ЛОГОТИП ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ | Министерство сельского хозяйства Российской Федерации |
| федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  «Южно-Уральский государственный аграрный университет»  (ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ) |
| **Положение** |
| **ЮУрГАУ-П-02-**  **\_\_\_/\_\_\_-2017** | ***О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре студентов осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования по специальностям*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято на ученом совете  ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г  (протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) | УТВЕРЖДАЮ  Ректор ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Г. Литовченко  « «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. |  |
|  | МП |  |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

***О порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре студентов осваивающих образовательные программы среднего профессионального образования по специальностям***

**ЮУрГАУ-П-02-\_\_\_/\_\_\_-2017**

Версия 01

Троицк

2017

**СОДЕРЖАНИЕ ДОКУМЕНТА**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ……………………………………………………..….……..3
2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» …….…………………………………………………4
3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОЧНОЙ-ЗАОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ…………………………………………………………………………….. 8
4. ОСОБЕНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ……………………………………………….........9
5. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕАУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ……………………………………………………………………………...10

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 …………………………………………….................................11

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2……………………………………...….....................................14

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ………………………………………………….17

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ…………………………………………………......................18

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Положение регламентирует порядок организации, проведения и объем занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» по программам подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования при очной, очно-заочной и заочной формах обучения в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Южно-Уральский государственный аграрный университет» Института ветеринарной медицины Троицкий аграрный техникум (далее – Техникум).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными актами:

* Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования от 14.06.2013г. №464;
* Федеральным Законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральным Законом от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» ( с изменениями, вступившими в силу с 21.07.2014г.;
* Федеральным Законом от 1 декабря 2014г. № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»;
* Конвенцией о правах инвалидов, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 13 декабря 2006 г.;
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 № АК-44/05вн Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса»;
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2015 № 1309 « Об утверждении Порядок обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;
* Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.02.2016 г. №ВК-270/07 «Об обеспечении условий доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере образования»;
* Письмом Минобрнауки РФ от 18.03.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса»;
* Федеральным закон от 24.22.1995 № 181 –ФЗ (ред. От 21.07.2014) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
* Уставом ФГБОУ ВО «Южно – Уральский ГАУ».

1.3. Целью настоящего Положения является создание оптимальных условий обучающимся по программам подготовки специалистов среднего звена по специальностям 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, 19.02.08 Технология мяса и мясных продуктов, 35.02.05 Агрономия, 35.02.07 Механизация сельского хозяйства, 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства, 36.02.01 Ветеринария, 36.02.02 Зоотехния, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

1.4. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура», а также результаты обучения отражены в рабочей программе дисциплины.

1. **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

2.1. Учебный процесс по физической культуре является обязательным в течение установленного периода обучения в Техникуме и осуществляется в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО), утвержденными Министерством образования и науки Российской Федерации (2014г).

2.2. Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельно работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных секциях).

2.3. Основной формой организации учебного процесса по физической культуре являются обязательные учебные занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами и рабочими программами по дисциплине «Физическая культура». Учебные занятия проводятся в виде практических и теоретических занятий.

2.4. Учебный процесс осуществляется в группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе.

2.5. Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится в медицинском кабинете Техникума.

2.6. Поступающие получают информацию о возможности посещать занятия по физической культуре по состоянию здоровья в медицинской группе. Распределение обучающихся по состоянию здоровья в медицинские группы проводится в начале учебного года по их личному обращению в медицинский кабинет Техникума.

2.7. В зависимости от состояния здоровья обучающиеся распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;

- подготовительную;

- специальную медицинскую (далее - СМГ).

2.8. К основной медицинской группе относятся обучающиеся без отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а так же обучающиеся с незначительными (функциональными) отклонениями, но не отстающие в физическом развитии от сверстников.

Обучающиеся основной группы выполняют программу по физической культуре в полном объеме. В программу по физической культуре включены виды занятий с учетом специализаций: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, настольный теннис, мини-футбол, гимнастика.

Физическое воспитание обучающихся в основной группе решает задачи:

* формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
* укрепление физического здоровья обучающегося для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;
* подготовки и участия в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение обучающихся в активные занятия физической культурой.

2.9. Подготовительная медицинская группа формируется из обучающихся, имеющих ниже-средний уровень физического развития без отклонений в состоянии здоровья; из обучающихся, у которых уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Учебный процесс в подготовительной медицинской 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 обучающимися дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

2.10. Специальная медицинская группа формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной медицинской группе 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;
* освоение 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, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

2.11. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» проводится в форме зачета, дифференцированного зачета. Дифференцированный зачет проходит в виде выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), легкой атлетике.

2.12. Обязательными условиями допуска обучающихся 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.

2.13. Зачет, дифференцированный зачет проводятся согласно графику промежуточной аттестации, утвержденному заместителем директора Техникума по учебной работе.

2.14. Контрольные упражнения и нормативы определяются фондом контрольно-оценочных средств, рассмотренных на заседании предметно-цикловой методической комиссии при кафедре физического воспитания и спорта и утвержденный заместителем директора техникума по учебной работе.

2.15. Конкретные формы и процедуры промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» доводится до сведения обучающихся в течении первых двух месяцев от начала обучения.

2.16. Обучающиеся специальной медицинской группы проходят промежуточную аттестацию на основании выполнения заданий, направленных на проверку усвоения теоретических понятий, на проверку готовности использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, критерием успешности освоения дисциплины «Физическая культура» является подготовка реферата и его последующая защита.

2.17. Обучающиеся, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца) выполняют следующую работу:

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

-  выполняют реферативные работы по разработанной для каждого обучающегося теме *(Приложение 1*), отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

-  ведут дневник самоконтроля, оценивают свое физическое развитие *(Приложение 2).*

2.18. Обучающиеся, освобожденные от занятий на длительный (более одного месяца) срок, пропущенные занятия отрабатывают в форме выполнения заданий, направленных на проверку освоения теоретических понятий, готовности использовать теоретические знания и профессионально значимую информацию.

1. **ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОЧНОЙ-ЗАОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ**
   1. Дисциплина «Физическая культура» является обязательной к освоению для очно– заочной и заочной формой обучения, проводятся как правило, в форме теоретических и семинарских занятий. Распределение занятий по семестрам и количество часов, отводимое на дисциплину в семестре, определяется учебным планом.
   2. Особенности реализации дисциплины «Физическая культура» по очно-заочной и заочной формам обучения заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся в межсессионный период и контроле результатов обучения во время проведения лабораторно-экзаменационной сессии (промежуточная аттестация). Обучающимся представлена возможность посещения аудиторных занятий, которые носят теоретический характер со значительной долей самостоятельной работы.
   3. Результаты самостоятельной работы студентов оформляются в виде рефератов, домашних контрольных работ, дневников самоконтроля, с их последующей защитой.
   4. Критерием успешности освоения материала по очно– заочной и заочной формам обучения является посещение занятий и результаты самостоятельной работы. Изучение дисциплины по физической культуре завершается промежуточной аттестацией, установленной учебным планом. Форма итогового контроля указывается в рабочей программе дисциплины.

**4. ОСОБЕНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

4.1. Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися - инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. 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 инвалидов и с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;

- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;

- теоретические занятия по тематике здоровьесбережения;

- выполнение реферативных работ по темам, разработанным для каждого обучающегося *(Приложение 1*), отражающим оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания с последующей его защитой;

-  ведение дневника самоконтроля, оценивание своего физического развития *(Приложение 2)*.

4.2. При наличии контингента с ОВЗ Техникум обеспечивает проведение занятий по физической культуре с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

4.3. Для отдельных обучающихся в зависимости от степени ограниченности возможностей здоровья возможна разработка индивидуального учебного плана с индивидуальным графиком посещения занятий.

4.4. Поступающим в Техникум предоставляются условия на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

**5. ОРГАНИЗАЦИЯ** **ВНЕАУДИТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ** **В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ**

5.1. Для организации и проведения занятий в спортивных секциях  формируются группы из числа обучающихся, имеющих хорошую общефизическую и специальную подготовленность, применительно к избранному виду спорта и зачисляются обучающиеся основной медицинской группы.

5.2. При зачислении в группу спортивной секции учитываются наличие у обучающегося спортивного разряда или звания, желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство.

5.3. Учебный процесс в группе спортивной секции направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки);

- повышение уровня спортивного мастерства;

- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимого для успешной тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося;

- подготовку к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

5.4. Численность группы спортивной секции определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией занимающихся и реальными условиями Техникума для проведения учебно-тренировочного процесса.

   Приложение № 1

**Примерные темы рефератов**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятии физическими упражнениями. Применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
6. Анатомия человека (кратко, для 1 курса).
7. Влияние занятий различными видами спорта на психоэмоциональное состояние человека.
8. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
9. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
10. Выбор видов спорта и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, координации движений.
11. Гимнастика для глаз.
12. Гипокинезия и гиподинамия - суть отрицательного воздействия на организм человека.
13. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
14. Дыхательная гимнастика как лечебная физическая культура для восстановления здоровья (системы дыхательных упражнений).
15. Кинезотерапия как средство восстановления организма.
16. Кинезотерапия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
17. Криотерапия как средство восстановления опорно-двигательного аппарата.
18. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры в период ремиссии.
19. Методы контроля и самоконтроля, оценки физического развития и физической подготовки.
20. Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.
21. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
22. Основы регулирования массы тела.
23. Приёмы снятия психоэмоционального напряжения или стресса методами и средствами физической культуры и спорта.
24. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
25. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
26. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
27. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранения творческой активности.
28. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
29. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
30. Самостоятельные занятия и работа на спортивных тренажёрах для юношей.
31. Самостоятельные занятия и силовая гимнастика для девушек.
32. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
33. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние разных факторов на жизнедеятельность организма, (природных, экологических, социальных).
34. Социальные функции физической культуры и спорта.
35. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
36. Строение позвоночника и укрепляющие упражнения.
37. Суставная гимнастика.
38. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
39. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
40. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
41. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
42. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
43. Экогигиена физической культуры и спорт. Понятие «экогигиена», климатогеографические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность занимающихся.

   Приложение № 2

**Дневник самоконтроля**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ,возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ,курс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

отделение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Числа месяца | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | ... | 30 |
| Пульс (утром лежа) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (утром стоя) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проба Штанге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проба Генчи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (вечером) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вес до тренировки и после тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Жалобы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание заниматься |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Дневник самоконтроля в процессе закаливания**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, возраст \_\_\_\_\_, пол \_\_\_\_\_, отделение\_\_\_\_\_\_\_\_ курс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Оценка | Числа месяца | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ... | 31 |
| Окраска кожи | Побледнение, покраснение пятнами, покраснение равномерное, гусиная кожа, дрожь и др. |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (ЧСС) | Учащение, урежение, аритмичность, ритмичность и др. |  |  |  |  |  |  |  |
| Частота дыхания (ЧД) | Ритмичное, редкое, аритмичное, и др. |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание закаляться | Большое, пониженное, отсутствует и др. |  |  |  |  |  |  |  |
| Сон | Спокойный, прерывистый, бессонница (длительное засыпание, частое просыпание), длительность и др. |  |  |  |  |  |  |  |
| Характер менструаций | Регулярные, отсутствуют и др. |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая работоспособность | Хорошая, обычная, быстрая утомляемость, рассеянность, невнимательность и др. |  |  |  |  |  |  |  |

Для оценки функционального состояния и переносимости физических нагрузок используют тесты с физической нагрузкой и с задержкой дыхания (Штанге, Генчи).

Внешние признаки утомления (переутомления)

|  |  |
| --- | --- |
| Признаки | Проявления |
| Окраска кожи | Покраснение или побледнение |
| Потливость | Резкая, чрезмерная, общая |
| Kоординация движений | Нарушается в ходьбе, беге, при выполнении гимнастических упражнений и пр. |
| Внимание | Отсутствие интереса, рассеянность, трудность восприятия (объяснения преподавателя) команд, показа упражнений и др. |
| Дыхание | Учащенное, аритмичное, одышка, дыхание ртом и др. |
| Самочувствие | Плохое, нежелание заниматься и др. |

# ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер изменения | Номера листов | | | Основание для внесения изменений | Подпись | Расшифровка подписи | дата | Дата введения изменения |
| заменённых | новых | аннулированных |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчик – руководитель физического воспитания | А.В. Медведева  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |
| СОГЛАСОВАНО |  |
| Проректор-директор Института ветеринарной медицины    Зам. директора Института ветеринарной медицины по учебной работе | М.Ф. Юдин  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.    Р.Р. Ветровая  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |
| Директор Троицкого аграрного техникума | С.В. Кабатов  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |
| Зам. директора Троицкого аграрного техникума по учебной работе | О.Г. Жукова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |
| Ведущий юрисконсульт | С.А. Демина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |
| Председатель Совета обучающихся Южно-Уральский ГАУ | А.О. Приймак  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |
| Председатель Родительского комитета Троицкого аграрного техникума | Г.Ф. Батыршина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |