

Департамент охорони здоров'я
Київської обласної ради
КЗ КОР «Обухівський медичний фаховий коледж»

Затверджую
В. о. директора КЗ КОР
«Обухівський медичний фаховий коледж»
Анатолій СЯБРЕНКО
«03» жовтня 2024 року

ПОЛОЖЕННЯ

про організацію фізичного виховання і масового спорту в КЗ
КОР «Обухівський медичний фаховий коледж»

Розглянуто та затверджено
на засіданні педагогічної ради
КЗ КОР «Обухівський медичний
фаховий коледж»
Протокол № 2
від «03» жовтня 2024 року

ПОЛОЖЕННЯ
про організацію фізичного виховання
і масового спорту
в Обухівському медичному фаховому коледжі

I. Загальні положення

Фізична підготовка передбачає досягнення такого рівня розвитку тих або інших фізичних якостей, становлення рухових вмінь та навичок, які відповідають вимогам успішної діяльності за придбаним фахом. Вона дозволяє юнакам та дівчатам не лише успішно справлятися із фізичним навантаженням, але й здійснювати повсякденні зусилля, які вимагають прояву певного рівня рухових якостей, вмінь та навичок.

Форми і методи проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня визначає навчальний заклад залежно від умов та внутрішнього розпорядку. Позанавчальну фізкультурно-масову роботу у Коледжі проводять поза навчальним процесом із залученням максимального числа студентів, і це не передбачає спортивного вдосконалення, планується у відповідних документах і планах та затверджується наказом директора до початку навчального року.

До оздоровчої роботи відносять:

- плановий профілактичний медичний огляд студентів;
- визначення функціонального стану здоров'я і загальної фізичної підготовки студентів; їх участь у фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі дня і поза навчальним процесом;
- участь у роботі секцій, команд, груп.

1.1. Фізичне виховання та масовий спорт в Обухівському медичному фаховому коледжі (далі – Коледж) мають на меті забезпечити виховання у студентів потреби в здоровому способі життя, самостійного оволодіння уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини.

Завданнями фізичного виховання та масового спорту в Коледжі є:

- пропаганда серед студентів цінностей здорового способу життя;
- формування в студентській молоді основи теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
- забезпечення у студентів належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей здобувачів освіти; - підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.

У цьому Положенні наведені нижче терміни вживаються в такому значенні:

- фізичне виховання – складова освіти і виховання, педагогічний, освітній процес, предмет (навчальна дисципліна), спрямований на оволодіння знаннями, уміннями й навичками щодо управління фізичним розвитком людини різновидами рухової активності, з метою навчання і виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення;
- фізична реабілітація (спеціальні медичні групи) – спеціалізований напрям процесу фізичного виховання людини з відхиленнями в стані здоров'я;
- спортивне виховання (тренування) – спеціалізований напрям процесу фізичного виховання в окремому виді спорту;
- масовий спорт – система організації та проведення спортивних заходів (змагань, розваг, ігор тощо) з масових видів рухової активності, засіб фізичного виховання;
- фізичний розвиток – складова життєдіяльності людини, зміна природних властивостей її організму впродовж життя, що виявляється у вигляді показників функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності, темпів старіння організму, термінів тривалості життя;
- рухова (фізична) активність – сукупність видів фізичних вправ та видів спорту, засіб фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів.

1.2. Навчально-виховний процес з фізичного виховання у Коледжі ґрунтуються на таких основних принципах:

- загальнопедагогічний;
- загальнометодичний.

1.3. Безпосередню організацію освітнього процесу з фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів у ході навчального процесу і в позанавчальний час в Коледжі здійснює циклова комісія, до якої входять викладачі фізичного виховання.

II. Нормативно-правова база організації освітнього процесу з фізичного виховання та фізкультурно-масової роботи

2.1. Організація освітнього процесу з фізичного виховання та масового спорту у Коледжі базується на Законах України «Про освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Концепції розвитку освіти України на період 2015–2025 років; Національній доктрині розвитку освіти, затвердженій Указом Президента України від 17.04.2002 № 347, наказом МОЗ та МОН України від 20.07.2009 № 518/674, наказом МОН України від 01.06.2010 № 521, наказом МОЗ України № 728 від 27.08.2010 р., наказом МОН України № 496 від 03.06.2008 р., листом МОН України від 25.09.2015 № 1/9.454, листом МОН України від 26.06.2015 р., постановою Кабінету Міністрів України від 08.12.2009 № 1318, наказом МОН України від 27.11.2008 № 1078, наказом МОЗ України № 682 від 16.08.2010 р., наказом МОН України від 14.11.2003 № 757.

2.2. Організація освітнього процесу з фізичного виховання у Коледжі здійснюється на підставі вимог державного стандарту, галузевих стандартів та

стандартів освіти «молодший спеціаліст», затверджених установленому законодавством порядку.

2.3. Організація масового спорту у Коледжі здійснюється на підставі календарного плану спортивних заходів, положення про змагання (універсіаду, спартакіаду тощо) та відповідних правил, які встановлюються їх організаторами та затвердженому установленому порядку.

III. Організація освітнього процесу з фізичного виховання та фізкультурно-масової роботи

3.1. Відповідно до Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521: - до занять з фізичної культури і спорту допускаються студенти, які:

- пройшли обов'язків медичний профілактичний огляд відповідно до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням студентів у загальноосвітніх навчальних закладах, затвердженим наказом Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674;
 - не мають протипоказань щодо стану здоров'я;
 - мають визначені рівень фізичного розвитку і групу для занять фізичною культурою;
 - студенти повинні бути присутніми на заняттях з фізичної культури незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою, в а також тимчасово звільнені від занять;
 - допустиме навантаження на занятті для тих студентів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують заняття фізичної культури, встановлює викладач фізичної культури;
 - загальне керівництво організацією медичного контролю за станом здоров'я студентів у Коледжі здійснюють місцеві органи охорони здоров'я та органи управління освітою відповідно до чинного законодавства України.
- Відповідно до розділу «Фізична культура» методичних рекомендацій щодо вивчення базових дисциплін у навчальних закладах згідно листа Міністерства освіти і науки України від 26.06.2015 / № 1/9-305;
- при складанні розкладу занять на навчальний рік слід враховувати місцеві кліматичні умови, матеріальну базу навчального закладу тощо;
 - до занять з фізичної культури і спорту допускаються студенти, які пройшли обов'язковий медичний профілактичний огляд, не мають протипоказань щодо стану здоров'я, у яких визначені рівень фізичного розвитку і група для занять фізичною культурою.
 - допустиме навантаження на заняттях для тих студентів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують заняття фізичної культури, встановлює викладач;

- студенти, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові заняття фізичної культури.

Заняття проводяться за загальною програмою фізичної культури, але з можливою затримкою складання відповідних нормативів. Оцінювання студентів — за теоретико-методичні знання та техніку виконання вправ. Рекомендовані заняття у фізкультурно-оздоровчих групах загальної фізичної підготовки, прогулянки, ігри й спортивні розваги. Участь у змаганнях — за додатковим дозволом лікаря;

- студенти, які за результатами медичного огляду тимчасово віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові заняття, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані;

- до спеціальної медичної групи відносяться студенти зі значними відхиленнями в стані здоров'я, фізичного розвитку і діяльності основних функціональних систем постійного або тимчасового характеру, що потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження.

У спеціальній медичній групі навчаються студенти з показниками в стані здоров'я як стійкого короткотривалого характеру (відмовлення рухомості суглобів після травми, тощо).

Тому основною формою організації навчальної діяльності є індивідуальний підхід сумісний з груповим. Ці завдання вирішується за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів тощо); списки студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, затверджуються наказом директора Коледжу з вказівкою діагнозу захворювання і терміном перебування в ній.

- формування групи здійснюється з урахуванням віку та стану здоров'я.

Можливе об'єднання в групу студентів з різними захворюваннями тому, що характер пристосування до фізичних навантажень і особливо пристосування серцево-судинної і дихальної систем у багатьох відношеннях схожі;

- *студенти спеціальної медичної групи повинні обов'язково займатися на загальних заняттях фізичної культури у відповідному одязі і взутті.*

Вони беруть участь у підготовчій та заключній частинах занять, закріплюють матеріал вивчений на заняттях у групі, а при стійкому покращенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань).

3.2. Навчальний процес з фізичного виховання в Коледжі здійснюється у наступних формах:

- навчальні заняття,

- самостійна робота,

- контрольні заходи у вигляді: заліків, прийому контрольних нормативів.

3.3. Основними видами навчальних занять з фізичного виховання в коледжі є: *практичне, індивідуальне заняття; консультація.*

Коледжем може бути встановлено інші види навчальних занять з фізичного виховання.

3.4. *На практичних заняттях* викладач організовує детальний розгляд студентам окремих теоретичних (методичних, організаційних) положень фізичного виховання, його спеціалізованих напрямів, масового спорту у вигляді бесіди та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентів відповідно до сформульованих завдань.

Практичні заняття проводяться в спортивних залах, на спортивних майданчиках, стадіоні, а їх теоретична частина в аудиторіях, які оснащені необхідними засобами навчання.

Перелік тем практичних занять визначається навчальною програмою з фізичного виховання та має передбачати: загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку тощо.

Практичне заняття складається з проведення попереднього контролю показників фізичного розвитку здобувачів освіти, їх знань, умінь і навичок з фізичного виховання, їх перевірку, оцінювання.

3.5. *Індивідуальне заняття* організовується та проводиться з окремими студентами з метою підвищення рівня їх підготовки та розкриття індивідуальних здібностей.

Індивідуальні заняття організовуються за окремим графіком і можуть охоплювати частину або повний обсяг занять з фізичного виховання або його спеціалізованих напрямів.

3.6. *Консультація* – вид навчального заняття, на якому студент отримує відповіді від викладача на конкретні запитання або пояснення певних теоретичних положень чи аспектів їх практичного застосування.

Консультація може бути як для одного так і для групи студентів.

3.7. *Самостійна робота студентів* є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у вільний від обов'язкових навчальних занять час. Зміст самостійної роботи студентів визначається навчальною програмою з фізичного виховання, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача.

Навчальний матеріал з фізичного виховання, передбачений навчальним планом для засвоєння студентів в процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд з навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні навчальних занять.

Самостійна робота студентів над засвоєнням теоретичного та практичного матеріалу з фізичного виховання може виконуватися у бібліотеці, навчально-методичному кабінеті (навчальній лабораторії), на спортивних спорудах начального закладу та у домашніх умовах.

3.8. Організація освітнього процесу з фізичного виховання відбувається відповідно до розподілу студентів на медичні групи та згідно з розкладом навчальних занять, затвердженим директором Коледжу, графіком консультацій, розкладом роботи навчальних секцій спортивного виховання, що затверджуються директором Коледжу.

3.9. До навчальної секції спортивного виховання зараховують студенти, які виявили бажання вдосконалити свою спортивну майстерність у видах спорту цієї секції.

До навчальної секції спортивного виховання зараховують студенти, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи, які за результатами контрольного тестування мають позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості та, як правило, показники виконання спортивної класифікації в обраному виді спорту.

До навчальних груп фізичного виховання студенти, віднесених за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи, після проведення контрольного тестування показників фізичного розвитку (функціональних, фізичних) визначених у навчальній програмі з фізичного виховання та оцінювання, викладачем навчальної групи, рівня знань та рухових (технічних) здібностей в обраному виді рухової активності шляхом проведення бесід та контрольних (навчально-спортивних) заходів. Заняття зі студентами навчальної секції спортивного виховання проводяться за розкладом навчальних занять зазначеної секції.

IV. Єдині вимоги до студентів при проведенні занять з фізичного виховання в коледжі

4.1. Студенти, які визначені здоровими та не мають відхилень у стані здоров'я, на початок навчального року зараховуються до основної фізичної групи. Студенти, які мають хронічні захворювання та відхилення у стані здоров'я, проходять медичний огляд у студентській поліклініці до початку навчальних занять. (Наказ МОЗ України № 728 від 27.08.2010 р)

4.2. Студенти, які не представили довідку з визначенням спеціальної медичної групи (чи звільнення від занять), до виконання нормативів не допускаються (присутність на заняттях – обов'язкова), про що повинні бути проінформовані керівники груп (батьки студента)

4.3. Списки студентів, які віднесені до спеціальної медичної групи та звільнених від фізичного виховання затверджуються на початку кожного семестру наказом директора коледж та доводяться до відома керівників груп.

4.4. Викладачі фізичного виховання за місяць до закінчення терміну перебування у спеціальній медичній групі повідомляють студента, керівника групи (батьків) про необхідність проходження повторного медичного обстеження з метою визначення групи для занять фізичним вихованням. (Наказ МОЗ України та МОНУ № 518 від 20.07.09 р.)

4.5. Довідки про звільнення від фізичного виховання, про наявність спеціальної медичної групи студент повинен представити викладачу в двотижневий термін на початку семестру.

4.6. Звільнення студента в повному обсязі від фізичних вправ здійснюється комісією ЛКК.

4.7. Студенти, тимчасово звільнені від занять фізичною культурою, зобов'язані бути присутніми на заняттях у спортивній формі. При цьому допускається залучення їх викладачами до підготовки залу та заняття.

4.8. Студенти, які пропустили заняття без поважної причини, зобов'язані відпрацювати пропущені теми протягом тижня за розкладом консультацій кожного викладача у спортивній залі, стадіоні. За бажанням, студент може відпрацювати пропуски занять з фізичної культури, у тренажерній залі за режимом роботи зали.

4.9. За поважну причину пропуски занять вважаються при наявності довідки зі студентської поліклініки, районної лікарні, медичного пункту коледжу, заяви батьків за підписом заступників директора – не відпрацьовуються.

4.10. Студенти, які зазнали травму в період проведення заняття, чи погано себе почувають повинні негайно повідомити про це викладачу. Викладач, в свою чергу, зобов'язаний оказати першу медичну допомогу та викликати медичного працівника або швидку допомогу, повідомити батьків та адміністрацію коледжу.

4.11. В процесі проведення занять з фізичного виховання категорично заборонена не коректна поведінка як з боку викладача, так і з боку студента.

4.12. Студенти, які займаються в спортивних секціях не менш 2-х разів на тиждень або є членами збірних команд коледжу за різними видами спорту мають право претендувати на відмінну оцінку з фізичного виховання.

V. Планування навчальних занять з фізичного виховання та спортивних заходів

5.1. Розклад, навчальних занять з фізичного виховання затверджується директором Коледжу за поданням колективу фізичного виховання, який розробляє його за участю відділень, відповідно до пропускнуої спроможності спортивних та фізкультурно-оздоровчих споруд, визначених у Державних будівельних нормах «Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди» (наказ Держбуду України від 10.31.2003 № 184), а також медико-біологічних закономірностей процесу фізичного виховання щодо тижневої періодичності навчальних занять.

На підставі розкладу навчальних занять з фізичного виховання складається розклад навчальних занять Коледжу у навчальних групах. Планування змісту навчальних занять у навчальних групах з фізичного виховання, їх засобів і методів визначається викладачем навчальної групи самостійно на підставі вимог навчального плану, плану-графіка, навчальної програми з фізичного виховання та навчальної програми із спеціалізації з виду рухової активності або захворювання.

5.2. Календарний план спортивних (спортивно-масових) заходів Коледжу та положення про змагання розробляються колективом фізичного виховання та затверджуються директором Коледжу.

VI. Контрольні заходи з фізичного виховання

6.1. Контрольні заходи з фізичного виховання включають поточний та підсумковий контроль.

61.1. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять. На практичних заняттях поточний контроль має на меті перевірку рівня фізичного розвитку здобувачів освіти за функціональними, фізичними, руховими (технічними) показниками.

Форма проведення поточного контролю під час навчальних занять і система оцінювання рівня знань визначаються колективом фізичного виховання.

6.1.2. Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному освітньому рівні або на окремих його завершених етапах. Підсумковий контроль з фізичного виховання включає семестровий контроль.

6.1.3. Семестровий контроль з фізичного виховання проводиться у формах заліку або диференційованого заліку в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою, і в терміни, установлені навчальним планом.

Семестровий диференційований залік не передбачає обов'язкової присутності студентів. Студент вважається допущеним до семестрового контролю з фізичного виховання (заліку або диференційованого заліку), якщо він виконав усі види завдань, передбачені навчальним планом з фізичного виховання на семестр.

Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях з фізичного виховання може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення заняття.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань. При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінюванню .

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено дія кожного року вивчення модуля. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає викладач відповідно до робочої програми.

Під час оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються:

- особисті досягнення здобувачів освіти протягом навчального року;
- ступінь активності здобувачів освіти на заняттях;
- залучення їх до занять фізичною культурою в позанавчальний час;
- участь у змаганнях всіх рівнів.

На основі зазначених показників викладачі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо студент виконав залікову вправу на певний рівень, але, при цьому, його особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, викладач може виставити оцінку, на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається контрольними навчальними нормативами.

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

Для попередження нещасних випадків слід дотримуватись вимог безпеки під час проведення занять, особливо, при складанні контрольних навчальних нормативів, коли студенти виконують вправи з максимальним навантаженням.

Під час складання нормативів потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Контрольні навчальні нормативи складають студенти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.
4. Студенти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті.
5. Викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації студентів до навантажень на заняттях з фізичного виховання (фізичної культури) прийом контрольних навчальних нормативів не здійснюється, а також обмежується виконання вправ з максимальною інтенсивністю.

На сучасному етапі, з метою формування позитивного ставлення здобувачів освіти до занять фізичною культурою та підвищення рівня їх рухової активності, оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури має здійснюватися в особистісно-зорієтованому аспекті.

В основу особистісно-зорієтованого оцінювання покладаються:

- особисті досягнення студентів протягом навчального року;
- активна робота студентів на заняттях з фізичної культури;
- залучення студентів до занять фізичною культурою в позанавчальний час;
- участь у змаганнях всіх рівнів.

На основі зазначених показників викладачем рекомендується застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Зазначені системи корекції оцінювання мають погоджуватися педагогічною радою коледжу.

Під час оцінювання необхідно:

- здійснювати індивідуальний підхід, тобто створювати для студентів умови, які відповідають особливостям їх розвитку, рівню фізичної підготовленості, стану здоров'я;

- конкретизувати завдання, визначене змістом даного заняття, за яке студент буде оцінено;

- застосовувати гласність оцінки (своєчасно інформувати студента про оцінку з коротким аналізом виконання здобувачем освіти

Оцінювання навчальних досягнень учнів спеціальної медичної групи здійснюється за:

1. Теоретичні знання:

- загальної спрямованості відповідно до вимог навчальної програми;
- лікувально–оздоровчої спрямованості.

2. Практичні навички прийомів самоконтролю.

3. Техніку виконання загально–навчального матеріалу (за сприятливих умов для учнів у відповідності до лікарняних показань).

Вимоги до учнів відповідно рівнів навчальних досягнень:

I рівень – початковий (учень має уявлення про значення лікувально–оздоровчих заходів і комплексів);

II рівень - середній (учень виконує дві вимоги);

III рівень – достатній (учень виконує три вимоги і володіє навичками самостійних занять);

IV рівень – високий (учень виконує три вимоги і творчо володіє навичками самостійних і колективних занять).

В межах рівня виставляється середній або вищий бал.

Оцінки виставляються в журнал спеціальної медичної групи і переносяться до журналу, як оцінки за тематичні атестації, семестрові та річну.

VII. Зміст діяльності кафедри з фізичного виховання

7.1. Кафедра фізичного виховання здійснює такі основні види діяльності:

- навчально-виховну;
- методичну;
- спортивну.

7.2. До змісту навчально-виховної діяльності входять:

- організація та проведення навчальних занять і заходів з фізичного виховання; контроль показників фізичного розвитку студентів;
- оцінювання якості досягнутого студентами рівня сформованості знань, умінь і навичок з фізичного виховання.

7.3. До змісту методичної діяльності циклової комісії входять:

- розробка навчального плану, графіка навчального процесу, робочої програми з фізичного виховання, навчально-методичних комплексів;
- складання розкладу занять спортивних секцій;
- складання індивідуальних планів роботи викладачів, навчально-методичних карт занять, положень про навчальні спортивні заходи, журналів обліку роботи навчальної секції, документів звітності.

7.4. Сукупність методичних матеріалів складає навчально-методичний комплекс з фізичного виховання, структура та зміст якого визначається Положенням Коледжу про навчально-методичний комплекс дисципліни.

VIII. Мотивація освітнього процесу з фізичного виховання та масового спорту

8.1. Мотивація до активної участі здобувачів освіти в освітньому процесі з фізичного виховання та спортивних заходах здійснюється шляхом:

- створення у Коледжі умов для участі в спортивних заходах за інтересами;
- грошовими або іншими матеріальними винагородами студентів – членів збірних команд Коледжу за зайняті призові місця на зовнішніх змаганнях різного рівня.

8.2. Мотивація викладачів до якісної організації своєї діяльності здійснюється шляхом:

- заохочення, своєчасного оцінювання та відповідної винагороди їх діяльності, підвищення професійного та методичного рівня.

Завдання для студентів з фізичного виховання. Починаємо день з ранкової гімнастики Чому потрібно почати ранок з зарядки: • для прискорення кровообігу • для почастішання дихання • для активації обміну речовин • для тонусу нервової системи • для підвищення працездатності і настрою Що ми отримуємо від регулярної ранкової зарядки: • зміцнення захисних систем організму • оздоровлення організму • поліпшення самоорганізації • разом з правильним харчуванням ми отримуємо підтягнуту шкіру, тонус м'язів і красиве тіло Поради щодо виконання комплексу ранкової зарядки: 1. На початку розігрійте тіло за допомогою ходьби та повільного бігу на місці або потанцюйте 3-5 хв. 2. Приділіть час комплексу дихальних вправ, а також вправ на розтяжку. Вправи для голови • Робіть повороти голови праворуч і ліворуч. • Виконайте нахили голови назад і вперед. • Повільно обертайте головою в один, потім в інший бік. Вправи для рук • Розігрійте кистьові суглоби, обертаючи по черзі в один і інший бік. • Робіть обертальні рухи плечима спочатку вперед, потім назад. • Виконайте обертання прямими руками по колу вперед, потім назад. • Зігніть руки в ліктях, розташуйте перед собою паралельно підлозі і виконайте 3 різких ривка назад, після чого відведіть 1 раз прямі руки. Вправи для тулуба • Поставте ноги на ширину плечей. Виконайте 3 нахили вперед, намагаючись торкнутися долонями підлоги, ноги при цьому прямі. Потім поставте руки на пояс і 1 раз прогніться назад. • Робіть обертальні рухи тазом, тримаючи руки на поясі, в один, потім в інший бік. • Праву руку поставте на пояс, ліву витягніть над головою і робіть нахили корпусом праворуч, потім виконайте в інший бік. Вправи для ніг • Робіть плавні підйоми на носки ніг. • Виконайте махи вперед-назад однією ногою, потім іншою. • Руки на пояс і виконайте присідання, не відриваючи п'ят від підлоги. Додайте кілька силових вправ (можна виконувати як з обтяженням, так і без нього). А також обов'язково виконуйте нахили і розгинання. На завершення зарядки поверніться до повільного бігу або ходьби. В кінці зробіть вправи на відновлення дихання і розслаблення. Всього на ранкову зарядку не повинно піти більш як 40 хвилин. Завершення ранкової гімнастики Стань рівно, приведи всі думки і почуття в порядок, посміхнися собі, на вдиху зроби рух руками вгору і потягнися, на видиху нахилися вперед, опусти руки вниз і потруси кистями. Повтори 2-3 рази. **Оскільки зарядка робиться натщесерце**, не потрібно виснажувати себе. Слідкуйте за диханням – воно повинно бути глибоким, але ритмічним.