

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 23 с углубленным изучением финского языка  
Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

Общим собранием ГБОУ школы № 23  
с углубленным изучением  
финского языка Невского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2020

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 23  
с углубленным изучением  
финского языка Невского района  
Санкт-Петербурга  
Приказ № 69/20 от 31.08.2020



Т.И.Бондарчук

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**

Совета родителей ГБОУ школы № 23  
с углубленным изучением финского языка  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2020

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**

Совета обучающихся ГБОУ школы № 23  
с углубленным изучением финского языка  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2020

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о порядке посещения уроков физической культуры и аттестации  
обучающихся по физической культуре  
ГБОУ школы № 23 с углубленным изучением финского языка  
Невского района Санкт-Петербурга**

## 1. Общие положения

1.1. Положение о порядке посещения уроков физической культуры и аттестации обучающихся по физической культуре в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школа №23 Невского района Санкт-Петербурга с углубленным изучением финского языка (далее - образовательное учреждение) устанавливает порядок посещения учебных занятий по предмету «физическая культура», требования к внешнему виду при посещении занятий, порядок промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по физической культуре.

1.2. Положение о порядке посещения уроков физической культуры и аттестации обучающихся по физической культуре в образовательном учреждении (далее - Положение) разработано в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
  - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28;
  - Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21.12.2012 №1346-н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них»;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту и Российской Академии образования от 16.07.2002 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
  - Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 №134н"О Порядке " организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне
  - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
  - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 №МД-583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль организации занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»,
  - Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.08.2013 №1750-р «Об утверждении Методических рекомендаций по организации занятий по физической культуре и спорту с детьми с ограниченными возможностями здоровья с учетом групп здоровья в образовательных учреждениях, находящихся в ведении ^Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга».
- 1.3. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом



воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой, должна составлять не менее 70%.

## **2. Порядок допуска к занятиям физической культурой**

2.1. Комплектование медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой.

2.1.1. Медицинские группы обучающихся для занятий физической культурой.

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная "А" (оздоровительная) и специальная "Б" (реабилитационная). j

Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма (по типу реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку) и уровня физической подготовленности обучающегося.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят обучающихся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;
- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;
- часто болеющих (3 и более раз в год);
- реконвалесцентов из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением. К специальной медицинской группе "А" (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

К специальной медицинской группе "Б" (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

Комплектование медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой проводится медицинским работником учреждения здравоохранения, закреплённого за образовательным учреждением, на основании заключения каждого специалиста, участвующего в проведении профилактических врачебных осмотров, в котором даются рекомендации по физическим нагрузкам и обязательно указывается медицинская группа для занятий по физической культуре. Врачами-специалистами учитывается не только нозологическая форма заболевания, но и стадия болезни, степень выраженности нарушений функций организма и вероятность развития осложнений.



Для уточнения диагноза обучающегося следует направлять на дополнительное медицинское обследование. В затруднительных случаях при назначении медицинской группы для занятий физической культурой необходима консультация специалистов врачебно-физкультурного диспансера.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям физической культурой не допускаются.

Комплектование медицинских групп для занятий физической культурой должно быть завершено к 1 июня. В списках обучающихся специальных медицинских групп должны быть указаны системы организма, в которых обнаружены отклонения.

Изменения в состоянии здоровья (функциональные нарушения, заболевания, травмы) и функциональных возможностях организма, возникшие за летний период, учитываются при распределении на медицинские группы на текущий учебный год по результатам обследования в сентябре.

Обучающиеся первых классов в начале учебного года проходят в обязательном порядке обследование на установление типа реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку. На основании результатов обследования уточняется медицинская группа для занятий физической культурой.

Медицинская группа для занятий физической культурой каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» медицинского журнала. Второй экземпляр «Листка здоровья» должен быть передан классному руководителю. Третий - учителю физической культуры.

Перед началом занятия физической культурой преподавателю следует проконтролировать самочувствие обучающихся.

Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту; слабость, сердцебиение;
- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др.);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастно-половых нормативов).

Приведенные выше противопоказания относятся к обучающимся всех медицинских групп для занятий физической культурой и чаще всего носят временный характер.

#### 2.1.2 Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений.

При проведении занятий физической культурой учителю следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных и вредных для здоровья детей.

При наличии заболевания следует строго дозировать физическую нагрузку и исключить физические упражнения, противопоказанные к их выполнению по состоянию здоровья.



### **3. Требования к внешнему виду и посещению уроков**

3.1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

3.2. Спортивная форма обучающихся включает в себя:

- при занятиях на улице - спортивный костюм, носки, спортивная обувь (кеды или кроссовки).
- при занятиях в спортивном зале - футболка белого цвета, шорты (спортивные трусы) или спортивные брюки тёмного цвета, носки, спортивная обувь (кеды или кроссовки).

В холодное время года, при пониженной температуре, в спортивном зале разрешается заниматься в спортивном костюме.

3.3. При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предъявляется классному руководителю и учителю физкультуры, после чего сдаётся в медицинский кабинет.

3.4. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физкультуры.

3.5. Учитель физкультуры определяет вид занятий с освобожденными от практических занятий обучающимися на предстоящий урок (возможно теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе, организации урока и т.д.).

3.6. Если обучающийся не имеет спортивной формы:

- он к занятиям физической культурой не допускается,
- он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока, и выполнять все указания учителя физкультуры.
- неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке обучающемуся не выставляется, но выставляется отметка за работу на уроке.

Если обучающийся не приносит спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан сделать соответствующую запись в его дневнике и донести эту информацию до классного руководителя и родителей обучающегося (законных представителей).

### **4. Порядок оценивания результатов занятий физической культурой**

4.1. Оценивание обучающихся, посещающих уроки физической культуры

4.1.1. В 1-х классах обучение осуществляется безотметочное.

4.1.2. Текущее оценивание:

- оценивание учащихся 2-9 классов происходит по 5-балльной системе.
- при выставлении отметки учитывается старание обучающегося, его способности, физическая подготовка, знание теоретического учебного материала.

4.1.3. Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих отметок, полученных обучающимся в течение четверти (полугодия).

Количество текущих отметок для выставления отметки за четверть - не менее 5.

4.2. Оценивание обучающихся 2-9 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный год) или освобожденных после болезни и не имеющих достаточное количество текущих отметок для выставления отметки за четверть, полугодие, год.

4.2.1. Во время урока физкультуры освобожденный обучающийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на стадионе).

4.2.2. Если обучающийся имеет освобождение и присутствует на уроке



физкультуры, выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

4.2.3. Обучающемуся может быть дано домашнее задание в форме подготовки письменного сообщения или устного доклада для выступления перед классом (приложения 1,2). В этом случае выставление отметки происходит на основании выполнения домашнего задания.

4.2.4. Порядок выполнения и сдачи письменного домашнего задания.

Задания, выдаваемые обучающимся, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся. Если обучающийся освобождён от уроков физкультуры на длительное время (например, на четверть), то ему необходимо выполнить не менее трёх письменных домашних работ. Если обучающийся освобождён на короткое время (например, на 10 дней), то ему достаточно выполнить одну-две работы (на усмотрение учителя физкультуры).

4.2.5. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, составление кроссвордов, викторин и др.).

4.2.6. Обучающиеся начальной школы (1-4 классы) представляют теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.

## **5. Критерии оценивания обучающихся на уроках физической культуры**

5.1. Оценка успеваемости в начальной школе должна складываться из качественных критериев оценки уровня достижений обучающегося, к которым относятся:

- качество овладения программным материалом," включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,
- количественные показатели, достигнутых в двигательных действиях.

Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений обучающихся следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии фх двигательных способностей.

5.2. Учитель должен обеспечить каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

5.3. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

5.4. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере



ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

5.5. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

5.6. Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Оценивая достижения обучающегося по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

5.7. Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - 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 правил безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

обучающийся стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

- выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками" самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также овладел необходимыми теоретическими навыками и знаниями в области физической культуры.

5.8. Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - 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 поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

- обучающийся мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.



- выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
- 5.9. Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры
- 5.10. (*удовлетворительно*), в зависимости от следующих конкретных условий.
- имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
  - выполняет все требованиям правил безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
  - обучающийся старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть заменены учителем физической культуры.
  - продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия.
  - частично выполняет все теоретические задания учителя, частично овладел навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
- 5.10. Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры  
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 правил безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
  - обучающийся не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
  - не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.
  - не выполнял теоретические задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
- 5.11. Если обучающийся имеет освобождение, присутствует на уроке физкультуры, но не занимается, то выставление оценки происходит на основании выполнения теоретических заданий.
- 5.12. Оценка каждого обучающегося, освобождённого по медицинским показаниям от практических занятий на уроках физической культуры, выставляется на основе теоретических знаний и (или) справки из *i* поликлиник о посещении лечебной физкультуры.
- 5.13. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не



продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры,



**Требования к написанию сообщения:**

Представлять сообщения обучающиеся начинают с 5 класса. Сообщение представляет собой доклад на определенную тему.

Рекомендации по его оформлению:

1. Объем сообщения составляет от 8 до 10 страниц.
2. Работа может быть выполнена в письменном виде, либо при помощи компьютера.
3. Сообщение должно иметь титульный лист, оглавление, основную часть, выводы по теме работы.
4. Сообщение должно быть написано простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте.
5. При оформлении работы возможно использование рисунков, таблиц и др. дополнительных материалов.



**Примерные темы сообщений:**

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
2. Олимпийские игры современности: пути развития.
3. Значение физической культуры в развитии личности.
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
5. Физическая культура в моей семье.
6. Современные виды спорта и спортивные увлечения обучающихся моего класса.
7. Здоровый образ жизни и способы его формирования.
8. Рациональный режим питания.
9. Рациональный режим двигательной активности.
10. Здоровый досуг и способы его проведения.
11. Правила формирования правильной осанки.
12. Дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются.
13. Релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются.
14. Влияние регулярных занятий физической культурой на состояние организма.
15. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
16. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
17. Место физической культуры в общей культуре человека.
18. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
19. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
20. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
21. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
22. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой и занятиях спортом.
23. 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.
24. Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистые системы организма.
25. Зрение школьников: тенденции и реальность
26. Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.
27. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
28. Выживание в различных климатических зонах.
29. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
30. Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
31. Выживание в экстремальных условиях.
32. Физическая культура в учебном и свободном времени школьников.
33. Метод круговой тренировки.
34. Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека.
35. Понятие о правильном режиме питания.
36. Понятие о формах двигательной активности.
37. Методы самоконтроля.
38. Основы организации самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности).



39. Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
40. Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна.
41. Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.



**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.**

Примерные 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 обучающимся, 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?

Примерные 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).