



**Положение**  
**о порядке проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» при освоении образовательной программы среднего профессионального образования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья ГБПОУ «Тверской колледж транспорта и сервиса»**

**1. Общие положения.**

1.1 Положение регламентирует порядок организации, проведения и объем занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» по программам подготовки специалистов среднего звена и рабочих профессий среднего профессионального образования при очной форме обучения, при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ГБПОУ «Тверской колледж транспорта и сервиса» (далее - Колледж).

1.2 Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Федеральным Законом от 21 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- 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»;

- 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.;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 17.03 2015 г. № 06-259 «О рекомендациях по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 24 июля 2015 г.

№ 754 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки

Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования", зарегистрирован в Минюсте РФ 18 августа 2015 г. № 38582;

- другими локальными актами, регламентирующими порядок осуществления образовательной деятельности в Колледже.

1.3 Целью настоящего Положения является создание оптимальных условий обучающимся по программам подготовки специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих и служащих для формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

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

## **2. Организация учебного процесса по физической культуре и группы здоровья**

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

2.2. Основной формой 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 методико-практических (лекционных) и учебно-тренировочных занятий.

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

2.4. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все студенты ГБПОУ «ТКТиС» в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу (Приложение А - Примерные показания для определения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков (по В.И.Дубровскому)).

2.5. При поступлении абитуриенты информируются о возможности посещать занятия по физической культуре в медицинской группе по состоянию здоровья. Отнесение студента к соответствующей группе

здоровья происходит на основании предоставленных медицинских документов: заключения врачебной комиссии детской поликлиники (больницы) с места жительства и медицинского осмотра студентов (в рамках диспансеризации обучающихся).

2.6. К основной учебной 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, не отстающие от сверстников. Обучающиеся основной группы выполняют программу по физической культуре в полном объеме. В ходе занятий используются все виды физических упражнений: гимнастика, спортивные игры, спортивно-прикладные виды, трудовые.

Физическое воспитание обучающихся в основной учебной группе решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья обучающегося на основе увеличения арсенала двигательных способностей;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение обучающихся в активные занятия физической культурой.

2.7. Подготовительная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих уровень физического развития ниже среднего, без отклонений в состоянии здоровья, а так же те, у которых уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Учебный процесс в подготовительной учебной группе направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение обучающимися дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

2.8. Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях 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, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

2.9. Обучающиеся всех специальностей и рабочих профессий, выполнившие требования рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура», сдают дифференцированный зачет в последнем семестре на последнем курсе. Дифференцированный зачет проходит в виде выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), волейболу, баскетболу, легкой атлетике и др.

2.10. Для обучающихся специальной медицинской группы дифференцированный зачет проводится посредством выполнения заданий, направленных на проверку усвоения теоретических понятий, на проверку готовности применять теоретические знания и профессионально-значимую информацию. Семестровая аттестация обучающихся специальной медицинской группы проводится в виде защиты реферата, тематика которых определена в рабочих программах.

2.11. 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.

2.12. Дифференцированные зачеты проводятся согласно расписанию на последнем занятии.

2.13. Контрольные упражнения и нормативы определены комплектом контрольно-измерительных материалов, рассмотренных и одобренных на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин и утвержденных директором колледжа.

2.14. Перечень заданий для дифференцированного зачета доводится до сведения обучающихся выпускных групп в начале последнего семестра.

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

- осваивают обязательный лекционный материал;

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

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

- проводят исследовательскую или проектную работу по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры;

- ведут дневник самоконтроля, оценивают физическое развитие.

Дифференцированный зачет обучающиеся, освобожденные от занятий на длительный (более одного месяца) срок сдают посредством выполнения заданий, направленных на проверку усвоения теоретических понятий, готовности применять теоретические знания и профессионально значимую информацию.

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

3.1. 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 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;

- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения;

- создание реферативных работ по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

- проведение исследовательской или проектной работы по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры;

- ведение дневника самоконтроля, оценивание физического развития.

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

3.3. Условия предоставляются поступающим на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий и подтверждающих медицинских документов.

3.4. Занятия для лиц с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельной аудитории. Число студентов не превышает 8-12 человек в одной аудитории. Допускается проведение занятий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с иными студентами, если это не создает трудностей для этих лиц

при проведении испытаний.

3.5. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе проведения занятий или сдачи итогового испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

3.6. При проведении занятий обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей поступающих с ограниченными возможностями здоровья:

а) для слабовидящих:

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- задания для выполнения, а также методические указания для выполнения аттестации оформляются увеличенным шрифтом;

б) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих занятия проводятся в письменной форме;

г) для лиц с нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей и с нарушением опорно-двигательного аппарата:

письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту и д.р.

Приложен  
ие 1

**Примерные показания для определения медицинской группы при  
некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков  
(по В.И.Дубровскому)**

Заболевание, его форма и стадия	Медицинская группа			Занятия ЛФК
	Основная	Подготовительная	Специальная	
Поражение миокарда а) выздоравливающие после перенесенного ревматического миокардита б) миокардиодистрофия	При хорошем состоянии здоровья дают через 2 года после приступа При хорошем состоянии через год после болезни	Не ранее чем через год при отсутствии клинических признаков болезни Не ранее чем через 6 мес., при отсутствии клинических признаков болезни	Не ранее чем через 8-10 месяцев по окончании приступа С начала посещения школы	Назначаются в остром периоде и в первые месяцы после окончания острого приступа. В больнице и в домашних условиях
Врожденные пороки сердца без цианоза	—	—	При отсутствии динамических расстройств	В ранние сроки
Послеоперационный период	—	—	При успешных занятиях ЛФК в течение года	До и после операции
Хроническая пневмония	При ремиссии более 1 года	Через 1 -2 месяца после лечения	Через 1 -2 месяца после обострения	В течение 1 -2 месяцев после заболевания
Бронхиальная астма	Через 2 года после последнего приступа	Не ранее чем через 1 год после приступа	Если приступы не чаще 1-2 раз в год	При частых приступах
Операции на легких		Через 1 год после операции при нормальном течении послеоперационного периода	Через 4-6 месяцев после операции при нормальном течении послеоперационного периода	В раннем послеоперационном периоде
Туберкулез легких	При отсутствии дыхательной недостаточности, интоксикации	При благоприятном течении заболевания	При благоприятном течении, при дыхательной недостаточности 1 степени	Решается индивидуально
Хронический гастрит	—	При общем хорошем состоянии	При отсутствии	При не резко

рит, колит		рошем состоянии	обострений в течение 6 месяцев	выраженной интоксикации и признаках истощен.
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	--	--	Не ранее чем через 1 год после окончания лечения	Вне обострения, при отсутствии кровотечения, болей
Гемофилия, болезнь Вельгофа	--	--	--	Может быть назначена при очень легкой форме
Хронический пиелонефрит	--	--	Вне периода обострения и при отсутствии изменений в сердце	При резких нарушениях с первых дней
Эндокринные заболевания (диабет, ожирение)		Назначается при легких и незначительных нарушениях	При умеренно выраженных нарушениях, недостаточной массы тела	При резких нарушениях с первых дней
Отставание в развитии		Когда показатели роста и массы тела ниже возрастных стандартов	При показателях роста и массы тела ниже возрастных стандартов	В ранние сроки
Грыжа паховая, бедренная, аппендицит	Не ранее чем через полгода после лечения	В течение полугода после возобновления занятий	В течение полугода после операции	В раннем послеоперационном периоде
Переломы костей	Не ранее чем через полгода	Через полгода после операции	В течение полугода после операции	С первых дней после операции
Сколиозы и нарушения осанки	При нарушениях осанки	—	—	При сколиозе
Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата	При отсутствии нарушения двигательных функций	При не резко выраженных нарушениях двигательной функции, не ранее чем через 1 год занятий в спецгруппе	Решается индивидуально	При существенных нарушениях двигательных функций
Параличи, парезы, ДЦП, полиомиелит	--	--	Решается индивидуально в связи с клиникой и характером из-	Рекомендуется с первых дней

			менений мышечной системы	
Хронические болезни органов дыхания	При отсутствии существенных нарушений носового дыхания	При умеренном нарушении носового дыхания	При частых обострениях хронических заболеваний органов дыхания	В стационаре
Хронический отит с перфорацией барабанной перепонки	Противопоказано плавание, прыжки в воду	При отсутствии нарушений функции слуха	При гнойных процессах	После операции
Близорукость	Менее + 3 или - 3 без коррекции зрения	Менее + 3 или - 3 с коррекцией зрения	+ 7 и более	—

**Педагогу следует освободить от занятий физической культуры и направлять студента к медработнику при:**

- появлении признаков нарушений со стороны нервно-психической сферы, желудочно-кишечного тракта;
- симптомах острых инфекционных заболеваний;
- появлении признаков утомления или снижения остроты зрения;
- при недоедании студента вследствие плохих социально-бытовых условий семьи;
- при наличии признаков физического насилия (кровоподтеки, ссадины);
- в случаях алкогольного и/или наркотического опьянения.

**Признаки нарушений со стороны нервно-психической сферы:**

- частые жалобы ребенка на головные боли;
- появление частых колебаний настроения, сниженного настроения, повышенной плаксивости, обидчивости;
- раздражительность, вспыльчивость, агрессивность;
- появление навязчивых движений (студент теребит одежду, волосы, облизывает губы, грызет ногти, сосет палец, часто мигает);
- сниженная работоспособность, быстрая утомляемость, повышенная отвлекаемость, рассеянность внимания.

**Признаки нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта:**

- жалобы на боли в животе;
- снижение аппетита;
- частые просьбы студента посетить туалет.

### **Признаки утомления или снижения остроты зрения:**

- жалобы на усталость и резь в глазах, двоение в глазах, отсутствие резкости зрения;
- покраснение склер, конъюнктивы век;
- слезотечение;
- студент щурит глаза, близко держит книгу, низко наклоняется при письме.

### **Отдельные признаки и симптомы употребления наркотиков**

<b>Внешние признаки</b>	<b>Очевидные признаки</b>	<b>Изменения в поведении</b>
Бледность или покраснение кожи	Следы от уколов, порезы, синяки	Беспричинное возбуждение, вялость
Расширенные или суженные зрачки	Свернутые в трубочку бу-мажки	Нарастающее безразличие ко всему
Покрасневшие или мутные глаза	Закопченные ложечки	Ухудшение памяти и внимания
Несвязная, замедленная или ускоренная речь	Ампулы, капсулы, пузырьки, жестяные банки	Трудности в сосредоточении на чем-то конкретном
Плохая координация движений (пошатывание или спотыкание)	Пачки лекарств снотворного или успокоительного действия	Болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения
Неопрятность внешнего вида	Папиросы и пачки из-под сигарет	Прогулы в школе по непонятным причинам

### 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.

**Примерные темы для учебно-исследовательских и проектных работ**

- 1 Лечебная физкультура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний (миопия, гипертония, нарушение осанки и пр.)
- 2 Лечебная физкультура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
- 3 Значение физической культуры и спорта в жизни человека
- 4 История развития физической культуры как учебной дисциплины
- 5 Актуальные проблемы в проведении занятий физической культуры в учебных заведениях
- 6 Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
- 7 Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся)
- 8 Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

**Дневник самоконтроля**

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

Показатели	Числа месяца												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		30	
Пульс (утром лежа)													
Пульс (утром стоя)													
Пульс (вечером)													
Самочувствие													
Жалобы													
Сон													
Аппетит													
Желание заниматься													