

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Сысертский социально-экономический техникум «Родник»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора ГАПОУ СО «ССЭТ «Родник»  
от 01.09.2022 г. № 126/1-ОД

## ПОЛОЖЕНИЕ

### **об особом порядке проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» при освоении образовательных программ инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

#### **1. Общие положения**

1.1. Положение регламентирует порядок организации, проведения и объем занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» по профессиям/специальностям среднего профессионального образования при очной форме обучения, при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в Государственном автономном профессиональном образовательном учреждении Свердловской области «Сысертский социально-экономический техникум «Родник» (далее - Техникум).

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

- Федеральный Закон от 21 декабря 2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральный закон 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»;
- Конвенция о правах инвалидов, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 13 декабря 2006 г.;
- Письмо 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»;

- Приказ 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;
- другие локальные акты, регламентирующие порядок осуществления образовательной деятельности в Техникуме.

1.3. настоящее положение определяет особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом потребностей следующих категорий, обучающихся ОВЗ и инвалидов:

- с нарушением зрения;
- с нарушением слуха;
- с ограниченными двигательными функциями.

Целью настоящего Положения является создание оптимальных условий обучающимся 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**

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 (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. При поступлении абитуриенты информируются о возможности посещать занятия по физической культуре в медицинской группе по состоянию здоровья. Распределение обучающихся по состоянию здоровья в медицинские группы проводится в начале учебного года на основании медицинской справки 086-у или других медицинских документов.

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

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

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

Физическое воспитание обучающихся в основной учебной группе решает следующие 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 ниже-средний уровень физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также из тех, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющих 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 инвалидность, ограниченные возможности 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 основной и подготовительной групп, выполнившие требования рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура», сдают дифференцированный зачет. Дифференцированный зачет проходит в виде выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

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.

2.11. Обязательными условиями допуска обучающихся к выполнению зачетных нормативов являются:

- 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 методической комиссии общеобразовательных дисциплин.

2.14. Перечень заданий для дифференцированного зачета доводится до сведения обучающихся на вводном теоретическом занятии.

### **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 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 (*Приложение 1*), отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

- проведение исследовательской или проектной работы (*Приложение 2*) по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры;
- ведение дневника самоконтроля, оценивание физического развития (*Приложение 3*).

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

3.3. Специальные условия для проведения занятий по физической культуре предоставляются обучающимся из числа лиц с ООВЗ на основании заключения психолого-медико-педагогической комиссии, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

### 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*

### **Приметные 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.

