

БПОУ «Чебоксарский медицинский колледж»  
Минздрава Чувашии

Утверждено  
приказом директора БПОУ  
«Чебоксарский медицинский  
колледж»  
от «01» марта 2016 года №25

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об организации занятий по физической культуре**  
**по программам подготовки специалистов среднего звена,**  
**в том числе обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными**  
**возможностями здоровья**  
**в БПОУ «Чебоксарский медицинский колледж»**  
**Минздрава Чувашии**

Рассмотрено, рекомендовано  
к утверждению на заседании  
Методического совета  
Протокол №6  
от «24» февраля 2016г.

2016 год

ПОЛОЖЕНИЕ об организации занятий по физической культуре по программам подготовки специалистов среднего звена, в том числе обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - Положение) в БПОУ «Чебоксарский медицинский колледж» (далее - Колледж) Минздрава Чувашии регламентирует порядок организации и формы проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» обучающимися Колледжа, в том числе обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (в ред. от 14.12.2015);
- Федеральный закон от 03.05.2012 № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»;
- Федеральный закон от 01.12.2014 № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов»;
- Федеральный Закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от 22.11.2016);
- Конвенция о правах инвалидов, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 13 декабря 2006 г.;
- постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы»;
- План реализации в 2014 году и в плановый период 2015 и 2016 годов государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011 - 2015 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 21.07.2014 № 1365-р;
- приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования.
- 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»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 22.04.2015 г. № 06-443;
- Устав БПОУ " ЧМК";
- локальные акты, регламентирующие порядок осуществления образовательной деятельности в Колледже.

#### 1. Общие положения

1.1. Целью реализации учебной дисциплины " Физическая культура" является создание оптимальных условий для укрепления здоровья обучающихся, формирования необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение 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 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. Работа по контролю за состоянием здоровья обучающихся проводится в медицинском кабинете Колледжа.

2.5. 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 по их личному обращению в медицинский кабинет Колледжа.

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

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

2.7. К основной учебной группе относятся обучающиеся без отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также 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 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.

2.8. Подготовительная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих ниже-средний уровень физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также 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.

2.9. 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.

2.17. Обучающиеся всех специальностей, выполнившие требования рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура», сдают зачеты после каждого учебного семестра в виде выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), волейболу, баскетболу.

2.18. Для обучающихся специальной медицинской группы зачеты проводятся посредством выполнения заданий, направленных на проверку усвоения теоретических понятий, на проверку готовности применять теоретические знания и профессионально-значимую информацию.

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

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестру и курсу обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья.

2.20. Зачеты проводятся согласно расписанию на последнем занятии семестра.

2.21. Контрольные упражнения и нормативы определены комплектом контрольно-измерительных материалов, рассмотренных и одобренных на заседании цикловой методической комиссии общегуманитарных и социально-экономических дисциплин и утвержденных заместителем директора по учебной работе.

2.22. Перечень заданий для зачета доводится до сведения обучающихся в начале каждого семестра.

2.21. 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 (*Приложение 1*), отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- проводят исследовательскую или проектную работу (*Приложение 2*) по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.
- ведут дневник самоконтроля, оценивают физическое развитие (*Приложение 3*)

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

### **3. Организация занятий в спортивных секциях**

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

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

3.3. Учебный процесс в группе спортивной секции направлен на:

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

- повышение уровня спортивного мастерства;

- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности студента;

- подготовку обучающихся к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

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

#### **4. Особенности проведения занятий по учебной дисциплине**

##### **«Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

4.1. Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся 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*).

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

4.3. Условия предоставляются поступающим на основании заявления, 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.

## **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.

## Дневник самоконтроля

Ф.И.О. \_\_\_\_\_,  
 Возраст \_\_\_\_\_,  
 курс, специальность \_\_\_\_\_

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

## Дневник самоконтроля в процессе закаливания

Ф.И.О. \_\_\_\_\_,  
 Возраст \_\_\_\_\_,  
 курс, специальность \_\_\_\_\_

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

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

### Внешние признаки утомления (переутомления)

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