

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Ревдинский многопрофильный техникум»  
(ГАПОУ СО «Ревдинский многопрофильный техникум», ГАПОУ СО «РМТ»)

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГАПОУ СО «Ревдинский  
многопрофильный техникум»  
*В.С. Моисеев* В.С. Моисеев  
Приказ о введении в действие  
от «25» сентября 20 16 г. № 7-09  
Регистрационный номер  
П.01-07.43/1-2016

**ПОЛОЖЕНИЕ  
ОБ ОСОБОМ ПОРЯДКЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ИЛИ РАЗДЕЛА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ОБУЧАЮЩИМИСЯ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

г. Ревда

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**об особом порядке освоения учебной дисциплины или раздела «Физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

### **1. Общие положения**

1.1 Настоящее Положение об особом порядке освоения учебной дисциплины или раздела «Физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – Положение) разработано на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (с изменениями), Федерального Закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования, Устава ГАПОУ СО «Ревдинский многопрофильный техникум» (далее - техникум).

1.2. Положение регламентирует особый порядок организации, проведения и объем занятий по учебной дисциплине или разделу «Физическая культура» по программам подготовки специалистов среднего звена и программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – Программы).

1.3. Целью 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 или раздела «Физическая культура», а также результаты обучения отражены в рабочей программе дисциплины или раздела, разрабатываемых техникумом самостоятельно с учетом примерной программы (при наличии).

### **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 в следующих основных формах:

- учебные занятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, занятия в спортивных секциях;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия;
- дни здоровья.

2.2. Основной формой учебного процесса по физической культуре являются обязательные учебные занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами и рабочими программами по адаптивной дисциплине или разделу «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. Обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья могут осваивать дисциплину или раздел «Физическая культура» как в общих учебных группах с учетом состояния их здоровья, так и в отдельных специально организованных группах для такой категории обучающихся. Освоение дисциплины или раздела «Физическая культура» в специально организованных для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проводится по отдельному расписанию. Обучающиеся по своему желанию (несовершеннолетние обучающиеся совместно с законными представителями) выбирают освоение дисциплины или раздела «Физическая культура» в общей учебной группе, совместно с другими обучающимися, или обучение в специально организованной группе для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

2.4. Информирование обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья о возможности освоения физической культуры в специально организованной учебной группе проводится преподавателями физической культуры на первом занятии в учебном году, кураторами на часах группы и посредством размещения информации на информационных стендах; информирование родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся – на родительских собраниях.

2.5. Особый порядок освоения дисциплины или раздела «Физическая культура» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от степени ограниченности возможностей, заболевания и в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии (при наличии), занятия для данной категории обучающихся могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по темам, изучаемым в соответствии с рабочей программой «Физическая культура», по тематике здоровьесбережения;
- создание реферативных работ по темам (Приложение 1), отражающих оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- проведение исследовательской или проектной работы (Приложение 2) по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры;
- терренкуры (дозированная физическая нагрузка (расстояние, темп, угол наклона) в виде пешеходных прогулок в естественных природных условиях);
- привлечение к соревнованиям и состязаниям в качестве судей.

2.6. В ходе занятий по физической культуре в техникуме используется дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

2.7. Формой контроля по дисциплине «Физическая культура» является зачет или дифференцированный зачет согласно учебного плана по профессии/специальности.

2.8. Требования для получения зачета для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:

- оценивание уровня владения теоретическим материалом (в форме собеседования);

- оценивание степени самостоятельного освоения практической деятельности с учетом состояния здоровья обучающихся, показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений различной направленности.

**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.