

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора колледжа  
от 09.01.2020 № 01

## ПОЛОЖЕНИЕ

**об особом порядке освоения дисциплины «Физическая культура»  
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья,  
а также других категорий обучающихся,  
относящихся к специальной медицинской группе**

### 1. Общие положения

**1.1** Положение «Положение об особом порядке освоения дисциплины «Физическая культура» для инвалидов, лиц с ОВЗ, а также других категорий обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе» (далее - лиц с ОВЗ) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования по специальностям и профессиям, Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса утвержденными Министерством образования и науки России от 26 декабря 2013 № 06-2412вн.

**1.2.** Настоящее Положение определяет особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» для следующих категорий обучающихся:

- инвалидов и лиц с ОВЗ, осваивающих образовательные программы по очной и заочной формам обучения;

- обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе, на основе результатов первичного/повторного медицинского осмотров.

**1.3.** В рабочей программе по «Физической культуре» предусматривается использование дифференцированных форм и методов обучения, направленных на укрепление здоровья, физическое, интеллектуальное и духовное совершенствование обучающихся.

**1.4.** Сроки (семестры) проведения учебных занятий и итоговые формы контроля определяются учебными планами, индивидуальными учебными планами в случае необходимости.

### 2. Требования к результатам освоения дисциплины

**2.1.** Следуя установкам преподавателя, обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ, а также других категорий обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе по итогам изучения дисциплины должны иметь представление

о физической культуре как части общечеловеческой культуры и ее роли в развитии человека и подготовке специалиста; о реабилитации здоровья; о специфике болезней, их влиянием на физиологические функции; о классификации оздоровительных физических упражнений.

2.2. Перечисленные категории обучающихся в процессе освоения предмета овладевают комплексами упражнений, благоприятно воздействующих на состояние организма с учетом имеющегося у них заболевания.

2.3. Преподаватели физической культуры обучают навыкам ситуативного подбора и использования средств и методик физического воспитания и психосоматической подготовки (в режимах мобилизации, восстановления и длительных усилий в учебной и практической деятельности).

### 3. Особенности реализации дисциплины

3.1. Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется в соответствии с рекомендациями на основании заключения врача по результатам первичного/повторного медицинского осмотра по распределению обучающихся по медицинским группам, а также учреждений, осуществляющих медико-социальную экспертизу или психолого-медико-педагогической комиссии, на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, таких как:

индивидуализация обучения (предусматривает использование средств физической культуры, соответствующих состоянию здоровья обучаемых);

концентричность (овладение первоначальными умениями в использовании физических упражнений, расширение системы упражнений, использование полного комплекса физических упражнений по определенному оздоровительному направлению);

системность воздействий целенаправленных комплексов упражнений и последовательности их применения;

соблюдение цикличности при выполнении физических упражнений;

доступность выполнения физических упражнений;

длительность применения физических упражнений;

ступенчатое нарастание физических нагрузок;

разнообразие и новизна в подборе физических упражнений (10-15% упражнений обновляются; 85-90% повторяются для закрепления достигнутых целей);

постепенность (последовательное, неуклонное увеличение сложности упражнений).

3.2. В зависимости от степени ограниченности возможностей и в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы как:

рекреативные занятия в виде циклических физических упражнений аэробного характера (для всех видов заболеваний);

подвижные занятия адаптивной физической культурой на открытом воздухе (игровые виды по упрощенным правилам);

терренкуры (дозированная физическая нагрузка (расстояние, темп, угол наклона) в виде пешеходных прогулок в естественных природных условиях;

дыхательная гимнастика;

аутогенные тренировки, способствующие мышечному расслаблению (релаксации) и успокоению нервной системы;

массаж и самомассаж;

специальные комплексы упражнений по реабилитации здоровья с учетом вида заболеваний.

привлечение к соревнованиям и состязаниям в качестве судей.

**3.3.** Занятия могут проходить как в групповой, так и в индивидуальной форме с преподавателем, а также в виде самостоятельной работы (практической и теоретической).

**3.4.** Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (написание реферата, тестирование бланковое или компьютерное, тестирование физической подготовленности и т.п.). Обучающиеся, освобожденные от занятий по физической культуре по медицинским показаниям, осваивают названную учебную дисциплину учебного плана теоретически.

**3.5.** Организация освоения дисциплины включает в себя обязательное проведение семестрового мониторинга физической подготовленности и психофизического развития обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ.

**3.6.** Формой контроля по дисциплине «Физическая культура» является зачет.

**3.7.** 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.

#### **4. Заключительные положения**

**4.1** Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения и действует до замены новым.

**4.2** Настоящее Положение должно быть размещено на официальном сайте колледжа.

Регистрационный номер  
115 от 09.01.2020г.

Приложение к Положению  
«Об особом порядке освоения  
учебной дисциплины  
«Физическая культура»  
для инвалидов и лиц с ОВЗ,  
а также других категорий  
обучающихся, относящихся  
к специальной медицинской группе

В зависимости от состояния здоровья обучающиеся делятся на следующие медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

**К подготовительной медицинской группе** относятся практически здоровые студенты, имеющие некоторые морфофункциональные отклонения либо слабо подготовленные физически: входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой ремиссии не менее 3-5 лет.

Обучающимся, отнесенным к этой группе разрешается заниматься физической культурой по учебной программой при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более строгой дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

**Специальная медицинская группа** делится на: «А» и «Б».

**К специальной группе «А»** относятся студенты с отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронического заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера.

Обучающимся, отнесенным к этой группе, разрешаются занятия физкультурой с ограничением физических нагрузок и исключением противопоказанных физических упражнений. На занятиях обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом и функциональном развитии.

**К специальной группе «Б»** относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения состояния здоровья постоянного и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
<p>Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)</p>	<p>1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).</p> <p>2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, "мостик", "березка", стойка на руках и на голове и др.).</p> <p>3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.</p> <p>4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием.</p>	<p>1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.).</p> <p>2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.</p> <p>4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок).</p> <p>5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение.</p>
<p>Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)</p>	<p>1 - 4 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения.</p>	<p>1 - 5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения.</p>
<p>Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)</p>	<p>1 - 3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения.</p> <p>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием.</p> <p>5. Переохлаждение тела.</p>	<p>1 - 4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения.</p> <p>5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.</p> <p>6. Занятия плаванием.</p>
<p>Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)</p>	<p>1 - 3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения.</p> <p>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием.</p>	<p>1 - 5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения.</p> <p>6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед.</p> <p>7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением</p>

		тела.
Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)	1 - 3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения. 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы.	1 - 5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения. 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела. 7. Круговые движения головой, наклоны головы.
Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.)	1 - 3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения.	1 - 4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения. 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.
Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)	1 - 3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения. 4. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела. 5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.).	1 - 5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения. 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.).
Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.)	1 - 3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения. 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием.	1 - 5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения. 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.).