

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Пензенской области  
«Кузнецкий многопрофильный колледж»  
(ГБПОУ «КМК»)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «КМК»  
Д.А. Мокшин  
« 01 » 09 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

об организации занятий физической культурой  
в государственном бюджетном профессиональном  
образовательном учреждении  
Пензенской области  
«Кузнецкий многопрофильный колледж»

ПРИНЯТО

на заседании методического совета

Протокол № \_\_\_\_\_  
от « 28 » 04 2023 г.

## 1. Общие положения

1.1 Настоящее положение разработано в целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Пензенской области «Кузнецкий многопрофильный колледж» (далее – колледж).

1.2 Настоящее положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 №762 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (с изменениями);
- Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования;
- письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-52-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 №МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

1.3 Занятия по физической культуре посещают все студенты колледжа. Они должны иметь спортивную форму в соответствии с погодными условиями и видом спортивного занятия. Ежегодно со студентами проводится инструктаж по технике безопасности и охране труда.

1.4 В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все студенты колледжа в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Занятия проводятся по учебным программам, разработанным для каждой из вышеперечисленных групп.

1.5 Ежегодно до 15 сентября студенты предоставляют медицинскому работнику колледжа медицинские заключения о состоянии их здоровья, на основании которых обучающиеся распределяются по группам здоровья.

1.6 Студенты, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Студенты с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Студенты, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (далее – СМГ).

В течение учебного года состав СМГ может меняться согласно предоставленным справкам об изменении состояния здоровья.

1.7 При пропуске уроков физической культуры студент обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передается классному руководителю или преподавателю

физической культуры.

1.8 Все студенты, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром преподавателя физической культуры.

Преподаватель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными обучающимися на предстоящий урок.

## **2. Организация занятий по физической культуре студентов, отнесенных к специальной медицинской группе**

2.1 Специальную медицинскую группу можно разделить на две подгруппы:

- подгруппу «А» - обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу;
- подгруппу «Б» - обучающиеся с патологическими отклонениями и с необратимыми заболеваниями.

2.2 Со студентами, отнесенными к СМГ, занимается преподаватель физической культуры на основном уроке для всей группы.

2.3 Основные задачи физического воспитания студентов, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

2.4 Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

2.4.4 Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течении 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

2.5.5 Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

2.4.6 Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до

момента отказа тестируемого.

2.5 Тесты физической подготовленности для студентов первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения – в сентябре, декабре и апреле.

2.6 Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для студентов основной и подготовительной групп.

### **3. Оценивание и аттестация студентов, отнесенных к специальной медицинской группе**

3.1 Нельзя оценивать достижения студентов СМГ по критериям, которые используют для выставления отметки основной группы обучающихся.

3.2 Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

3.3 При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства студента, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

3.4 Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

3.5 Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента выставляется положительная оценка.

3.6 Положительная отметка должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

3.7 По окончании семестра выставляется итог на основании текущих оценок.

3.8 Промежуточная аттестация студентов проводится в виде зачета на последнем курсе изучения дисциплины согласно программе промежуточной аттестации.

3.9 В диплом обязательно вставляется оценка по физической культуре.

### **4. Показания, ограничения и рекомендации к занятиям физической культуры**

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечнососудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
Органы дыхания (хронический бронхит,	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и	Дыхательные упражнения, тренировка полного

воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.	дыхания и особенно удлиненного выдоха.
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела.	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней брюшной стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 минут. – первый год обучения, 10-15 мин. – второй и последующие годы обучения).
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения.
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове.	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	
Сахарный диабет, ожирение, зоб	Исключаются бег на скорость, на длинные дистанции, лыжи	Упражнения для всех мышечных групп, движения с большой амплитудой, в медленном и среднем темпе, постепенно вводя более сложные по координации движения
Хирургические заболевания и повреждения	Недопустимы интенсивные нагрузки	Упражнения для поддержания общей тренированности
Сколиозы	Не применяются ассиметричные упражнения, не увеличивается подвижность в боковой плоскости	Симметричные упражнения для формирования крепкого мышечного корсета. Упражнения лежа