

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАЛАШОВСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕХАНИЗАЦИИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА»**

СОГЛАСОВАНО

Совет студенческого управления
Протокол заседания
совета студенческого управления
от 05. 09. 2023 № 1

СОГЛАСОВАНО

Совет родителей
Протокол заседания совета родителей
от 31. 08. 2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАПОУ СО «Балашовский техникум
механизации сельского хозяйства»
В.И. Якубович
06. 09. 2023
Введено в действие
с 06.09.2023г
приказом директора
от 06. 09. 2023 № 130
Решение педагогического совета
протокол
от 06.09. 2023 № 1

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

**Балашов
2023**

1 Область применения

1.1 Настоящее Положение определяет основные правила освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в ГАПОУ СО «Балашовский техникум механизации сельского хозяйства».

1.2 Положение является локальным нормативным актом и обязательно к применению во всех подразделениях, непосредственно связанных с планово-организационным обеспечением и проведением учебного процесса.

2 Нормативные ссылки

2.1 Положение разработано с учетом требований следующих правовых и нормативных документов:

- федеральный закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- федеральный Закон Российской Федерации от 24.11.1995 г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- постановление Правительства РФ от 29 марта 2019 г. N 363 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Доступная среда";

- приказ Минздрава России от 10.08.2017 N 514н "О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних" (вместе с "Порядком заполнения учетной формы N 030-ПО/у-17 "Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего", "Порядком заполнения и сроки представления формы статистической отчетности N 030-ПО/о-17 "Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних");

- приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2015 №1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 17 мая 2012 г. N 413;

- приказ Минпросвещения России от 24.08.2022 N 762 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования";
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья";
- письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой";
- письмо Минобрнауки России от 02.12.2015 N 08-1747 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации студентов по учебному предмету "Физическая культура");
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № 06-443 «Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования»;

- письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 18 марта 2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса»;

- письмо Минобразования РФ от 30.12.1999 N 16-52-290ин/16-13 "О Рекомендациях по организации учебного процесса по заочной форме обучения в образовательных учреждениях среднего профессионального образования"

3 Термины и определения

В настоящем Положении использованы следующие термины и определения:

Образовательная программа - образовательная программа среднего профессионального образования представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации.

Индивидуальный учебный план - учебный план, обеспечивающий освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного студента.

Безбарьерная архитектурная среда образовательной организации - архитектурная среда, обеспечивающая инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, вне зависимости от происхождения, характера и серьезности их психофизических отличий, доступность прилегающей к образовательной организации территории, входных путей, путей перемещения

внутри здания.

Инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Инклюзивное обучение - процесс обучения, обеспечивающий доступность образования для всех категорий лиц, в том числе для лиц с особыми потребностями, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Лицо с ограниченными возможностями здоровья - лицо, имеющее физические и (или) психические недостатки, которые препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий.

Ограничение жизнедеятельности - полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью.

4 Сокращения

В настоящем Положении использованы следующие сокращения:

Лицо с ОВЗ - лицо с ограниченными возможностями здоровья.

ФГОС СОО - Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования

ФГОС СПО - Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования.

ГТО - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"

5 Общие положения

5.1 Настоящее Положение определяет особенности реализации дисциплины «Физическая культура» для следующих категорий студентов:

- осваивающих образовательные программы по очной/заочной форме;
- осваивающих образовательные программы с применением

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

- инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 В соответствии с требованиями ФГОС СОО учебная дисциплина «Физическая культура» из предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» включается в общеобразовательный цикл.

5.3 Учебная дисциплина «Физическая культура», являясь компонентом общей культуры, психофизического становления студента в течение всего периода обучения, в соответствии с требованиями ФГОС СПО входит в обязательную часть образовательной программы среднего профессионального образования.

5.4 Основная цель изучения учебной дисциплины «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

5.5 Сроки (семестры) проведения учебных занятий и формы промежуточной аттестации определяются учебными планами.

5.6 Реализация физической культуры осуществляется по рабочим программам учебной дисциплины, рассмотренным на заседаниях цикловой комиссии, методического совета. В рабочих программах предусматривается использование дифференцированных форм и методов обучения, направленных на укрепление здоровья, физическое, интеллектуальное и духовное совершенствование студентов.

5.7 При освоении образовательной программы в ускоренные сроки в соответствии с индивидуальным планом может быть перенос результатов обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» полностью или частично на основании предоставленных документов.

6 Особенности планирования и организации учебных занятий по физической культуре

6.1 Охрана здоровья обучающихся включает в себя в том числе: прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации.

6.2 До занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья (Приложение А).

6.3 В зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

6.4 Определение медицинских групп для занятий несовершеннолетним физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

6.5 Специфика учебного процесса по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья связана с комплектованием учебных групп с учетом индивидуальных особенностей здоровья, потребностно-мотивационной сферы, физического развития и физической подготовленности студентов.

6.6 Для отдельных студентов в зависимости от степени ограниченности здоровья возможна разработка индивидуального учебного плана с индивидуальным графиком посещения занятий.

6.7 В зависимости от заболеваний двигательная активность студентов может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят доклады.

6.8 До начала занятий студенты обязаны ознакомиться с правилами техники безопасности и выполнять их в соответствии с инструктажем.

6.9 К занятиям по физической культуре допускаются студенты только в спортивной закрытой обуви и спортивной одежде.

6.10 Моторная плотность урока физической культуры должна быть не менее 70%: отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой.

6.11 Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

6.12 Микроклиматические показатели, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года должны соответствовать санитарным нормам (Приложение Б).

6.13 Спортивные и игровые площадки должны иметь полимерное или натуральное покрытие. Полимерные покрытия должны иметь документы об оценке (подтверждения) соответствия.

6.14 Спортивные занятия и мероприятия на сырых площадках и (или) на площадках, имеющих дефекты, не проводятся.

6.15 Беговые дорожки и спортивные площадки должны быть спланированы с учетом необходимости отвода поверхностных вод за пределы их границ.

6.16 Для проведения занятий по физической культуре, спортивных соревнований допускается использование спортивных сооружений и площадок,

расположенных за пределами собственной территории и оборудованных в соответствии с требованиями санитарного законодательства.

6.17 Осветительные приборы должны иметь светорассеивающую конструкцию: в помещениях, предназначенных для занятий физкультурой и спортом - защитную.

7 Особенности реализации учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов, осваивающих образовательные программы по заочной форме

7.1 В учебном плане по дисциплине "Физическая культура" предусматриваются занятия в объеме не менее 2-х часов на группу, которые проводятся как установочные. Программа данной дисциплины реализуется в течение всего периода обучения и выполняется студентам самостоятельно. Для контроля ее выполнения возможно планирование письменной контрольной работы.

7.2 Особенности реализации учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов, осваивающих образовательные программы по заочной форме, заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке в межсессионный период и контролем результатов обучения во время проведения сессий.

7.3 Для студентов по заочной форме обучения данная дисциплина проводится, как правило, в форме лекционных и семинарских занятий.

8 Особенности освоения учебной дисциплины «Физическая культура» инвалидами и лицами с ОВЗ

8.1 Особый порядок освоения учебной дисциплины «Физическая культура» устанавливается на основании соблюдения принципов здоровья, бережения и адаптивной физической культуры.

8.2 Учебные планы в адаптированных основных образовательных программах среднего общего образования предусматривают: замену учебного предмета "Физическая культура" на учебный предмет "Адаптивная физическая

культура"; Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

8.3 Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией студентов ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход означает учет особенностей, конкретных способностей и возможностей каждого студента, создание максимально благоприятных условий для его роста.

8.4 Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

8.5 Основными формами освоения учебной дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом рекомендаций, данных студентам по заключению психолого-медико-педагогической комиссии, являются:

- подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия малоподвижными видами спорта;
- занятия, посвященные поддержанию здоровья и здорового образа жизни, технологиям здоровьесбережения с учетом ограничений здоровья студентов.

8.6 Физическое совершенствование студентов с нарушением состояния здоровья осуществляется с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяются для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные

мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории студентов.

8.7 Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления студентов, и регулирование её в

процессе занятия.

8.8 Для занятий студентов с ограниченными возможностями здоровья спортивное оборудование соответствует требованиям доступности, надежности, прочности, удобства. Помещения спортивного комплекса отвечают принципам создания безбарьерной среды.

8.9 Преподаватели учебной дисциплины "Физическая культура" должны иметь соответствующую подготовку для занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

8.10 Группы для занятий физической культурой рекомендуется формировать в зависимости от видов нарушений здоровья (зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания).

9 Особенности реализации учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов, осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

9.1 Особенности реализации дисциплины «Физическая культура» для студентов, осваивающих образовательные программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий заключаются в интенсивной самостоятельной подготовке студентов и контроле результатов обучения, в том числе дистанционно.

9.2 Одной из форм проведения являются онлайн-занятия с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения. Они могут быть использованы для проведения виртуальных лекций, семинаров, выступлений с докладами, защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы.

9.3 Результат самостоятельной работы студентов представляется в виде выполненных работ и отчетов в каждом учебном семестре посредством инструментария сети интернет, после чего студенты допускаются к промежуточной аттестации.

10 Оценка учебных достижений студентов

10.1 Оценка учебных достижений студентов производится с учетом целей входного, текущего, рубежного и итогового педагогического контроля по учебной дисциплине «Физическая культура».

10.2 Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение образовательных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

10.3 Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений студентов с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей. Оценивание индивидуальных достижений студентов, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности студентов по темам программы и носит формирующий характер

10.4 Требование обязательности сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы, законодательством в сфере образования не установлено, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету "Физическая культура".

10.5 Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО является качественным показателем решения поставленной перед студентами задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке "отлично".

10.6 Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения:

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;

- уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки);
- овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;
- уметь выполнять упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); тест Купера — 12-минутное передвижение; плавание — 50 м (без учета времени); бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

10.7 Если у студентов есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания студентов с нарушением состояния здоровья:

- - Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- - Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

- - Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- - Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- - Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- - Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей студента.
- - Степень освоения спортивных игр.

11 Заключительные положения

11.1 Настоящее Положение о порядке освоения учебной дисциплины «Физическая культура» является локальным нормативным актом, который принимается педагогическим советом с учетом мнения студенческого совета, совета родителей и вводится в действие приказом директора.

11.2 Положение принимается на неопределенный срок.

11.3 После принятия настоящего Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая его редакция автоматически утрачивает силу.

**Медицинское заключение
о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе
для занятий физической культурой**

Выдано _____
(полное наименование медицинской организации)

_____ (фамилия, имя, отчество несовершеннолетнего в дательном падеже, дата рождения)
о том, что он (она) допущен(а) (не допущен(а)) к занятиям физической культурой (ненужное зачеркнуть) без ограничений (с ограничениями) в соответствии с медицинской группой для занятий физической культурой (ненужное зачеркнуть).

Медицинская группа для занятий физической культурой:

_____ (указывается в соответствии с приложением № 3 к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних)

_____ (должность врача, выдавшего заключение)

_____ (подпись)

_____ (И.О. Фамилия)

М.П.

Дата выдачи « ____ » _____ 20 ____ г.

Микроклиматические показатели,
при которых проводятся занятия физической культурой
на открытом воздухе в холодный период года
по климатическим зонам

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха, °С		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6 - 10 м/с
Северная часть Российской Федерации	до 12 лет	-10 -11	-6 -7	-3 -4
	12 - 13 лет	-12	-8	-5
	14 - 15 лет	-15	-12	-8
	16 - 17 лет	-16	-15	-10
Заполярье	до 12 лет	-11 -13	-7 -9	-4 -5
	12 - 13 лет	-15	-11	-8
	14 - 15 лет	-18	-15	-11
	16 - 17 лет	-21	-18	-13
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9	-6	-3
	12 - 13 лет	-12	-8	-5
	14 - 15 лет	-15	-12	-8
	16 - 17 лет	-16	-15	-10