

краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Дивногорский гидроэнергетический техникум имени А.Е.Бочкина»

Рассмотрено и одобрено  
Методическим советом  
протокол № 2  
«06» октября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор Учреждения  
\_\_\_\_\_ Н.М.Уфимцева  
«07» октября 2025 г.  
Приказ № 114 – к

Согласовано на заседании  
Студенческого совета  
Протокол № 3 от «07» октября 2025 г.

**Положение  
о порядке освоения предмета/дисциплины «Физическая культура» обучающимися  
КГБПОУ «Дивногорский гидроэнергетический техникум имени А.Е. Бочкина»**

**1. Общие положения**

1.1 Настоящее положение устанавливает требования к проведению предмета/дисциплины «Физическая культура» при реализации программ среднего профессионального образования, а также при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в КГБПОУ «Дивногорский гидроэнергетический техникум имени А.Е. Бочкина» (далее ПОУ).

1.2 Целью освоения предмета/дисциплины «Физическая культура», является формирование личности, обладающей активной жизненной позицией и самостоятельностью в принятии решений, чувством ответственности, нравственными качествами, способностью успешной социализации и умением применять разнообразные формы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, улучшения качества жизни и эффективности профессиональной деятельности, подготовке к службе в вооруженных силах России.

1.3 Настоящее Положение разработано в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования № 762 от 24.08.2022 года;
- Приказ Минздрава России от 14.04.2025 N 211н "Об утверждении порядка прохождения несовершеннолетними профилактических медицинских осмотров, учетной формы N 030-ПО/у "Карта профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего", порядка ее ведения, а также формы отраслевого статистического наблюдения N 030-ПО/о "Сведения о профилактических медицинских осмотрах несовершеннолетних", порядка ее заполнения"
- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, реализуемого в пределах основной образовательной программы» (ФГОС СОО);

- Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования по специальностям (ФГОС СПО);
- Устав КГБПОУ «Дивногорский гидроэнергетический техникум имени А.Е. Бочкина»;
- локальные нормативные акты ПОУ.

1.4 В настоящем положении применяются следующие термины с соответствующими определениями:

**Инвалид** – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности (полной или частичной утраты лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью).

**Лицо с ограниченными возможностями здоровья** – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

**Физическая культура** - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера.

## **2. Организация учебного процесса по предмету/дисциплине «Физическая культура»**

2.1. Основной формой учебного процесса по физической культуре являются обязательные учебные занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами и рабочими программами по предмету/дисциплине «Физическая культура».

2.2. Для проведения практических занятий по физической культуре формируются учебные группы численностью не более 27 человек с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

2.3. Обучающиеся, выполнившие требования рабочей программы предмета/дисциплины «Физическая культура», сдают зачет/ дифференцированный зачёт по окончании семестра, который проводится в соответствии с фондом оценочных средств.

2.4. Учебный процесс осуществляется в учебной группе, в которую могут входить обучающиеся, отнесённые к той или иной медицинской группе.

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

- основную
- подготовительную
- специальную медицинскую.

Отнесение обучающихся к той или иной медицинской группе по состоянию здоровья проводится после предъявления справки о медицинском осмотре.

2.6. В ходе занятий используются виды физических упражнений в соответствии с рабочей программой.

Физическое воспитание обучающихся, отнесённых к основной группе, решает задачи:

- формирование позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышение физического здоровья обучающегося на основе увеличения арсенала двигательных способностей;
- подготовка и участие в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение обучающихся в активные занятия физической культурой.

2.7. Учебный процесс для обучающихся, отнесённых к подготовительной 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 знаний по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

2.8. Учебный процесс для обучающихся, отнесённых к специальной 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.

2.9. Для обучающихся, отнесённых к специальной медицинской группе, зачёт/дифференцированный зачет проводится посредством выполнения заданий, направленных на проверку готовности применять теоретические знания в области физической культуры.

2.10. Обучающиеся, освобожденные от занятий на длительный (более одного месяца) срок, зачёт/дифференцированный зачет сдают посредством, выполнения заданий, направленных на проверку готовности применять теоретические знания в области физической культуры.

2.11. Обучающиеся, имеющие заболевания, препятствующие освоению физической культуры в полном объеме, обязаны ежегодно представлять справку из медицинского учреждения для определения принадлежности к одной из медицинских групп.

Переход обучающихся в специальную медицинскую группу и обратно может осуществляться в любое время учебного года на основании медицинского заключения.

2.12. Обучение предмету/дисциплине «Физическая культура» в ПОУ осуществляется в форме аудиторных и внеаудиторных занятий.

Аудиторные учебные занятия включают:

- теоретические и практические занятия, которые предусматриваются в учебных планах для всех специальностей и профессий;

Внеаудиторные учебные занятия включают:

- самостоятельную работу обучающихся, в том числе с использованием дистанционных образовательных технологий и открытых онлайн- курсов.

Также учебным планом предусмотрено выполнение обучающимися по программам подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) и программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) индивидуального проекта (учебного исследования).

2.13. Внеурочная деятельность включает:

- занятия в спортивных секциях спортивного клуба ПОУ;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, конкурсы, соревнования, демонстрирующие применение физкультурно-спортивной деятельности.

### **3. Порядок проведения занятий по предмету/дисциплине «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

3.1. Обучение по предмету/дисциплине «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

3.2. Учебный процесс по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных особенностей здоровья, потребностно-мотивационной сферы, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Поступившие для обучения инвалиды и лица с ОВЗ подразделяются на следующие группы:

- лица с поражением органов зрения;
- лица с поражением органов слуха;
- лица с поражением опорно-двигательного аппарата.

3.3. В ходе реализации предмета/дисциплины «Физическая культура» решаются следующие основные задачи:

- формирование понимания значения физической культуры в жизни человека и общества, в адаптации инвалидов и лиц с ОВЗ к полноценной социальной жизни;
- формирование у обучающихся знаний социально-биологических основ физической культуры, основ здорового образа жизни, теоретико-методических аспектов адаптивной физической культуры и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формирование у обучающихся умений эффективно использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма;
- формирование мотивационно-ценностных ориентаций на систематические занятия физическими упражнениями.

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

3.5. В случае невозможности комплектования групп (по причине недостаточного количества обучающихся) допускается проведение занятий, обучающихся специальной медицинской группы во время занятий физической культурой других медицинских групп, при этом необходимо дифференцировать нагрузку обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей и отклонений в здоровье.

3.6. Для проведения занятий по физической культуре с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться средства мультимедиа технологий, наглядные пособия, тренажеры и другие средства.

3.7. Помещения и спортивное оборудование, используемые при проведении занятий, должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

3.8. Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся разрабатываются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ОВЗ, позволяющие оценить достижение ими запланированных учебных результатов.

3.9. Форма проведения промежуточной аттестации для обучающихся-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно, с использованием технических средств (на компьютере), в форме тестирования, написания реферата и т.п.). При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

#### **4. Требования к внешнему виду и посещению занятий**

4.1. Все обучающиеся посещают занятия физической культуры, в спортивной форме, соответствующей виду спортивного занятия, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

4.2. Спортивная форма обучающихся включает: спортивный костюм или футболку и шорты (спортивные брюки), спортивную обувь (кеды или кроссовки). Спортивная форма для занятий лыжной подготовкой: теплая, не стесняющая движений одежда, шерстяные носки, шарф, шапка, перчатки или варежки. Обучающиеся, не имеющие спортивной формы к практическим занятиям не допускаются.

4.3. Телефонами и другими гаджетами пользоваться в спортивном зале запрещается.

4.4. При пропуске занятий физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передается классному руководителю или преподавателю физической культуры. При «не подтверждении» пропуск является неуважительной причиной.

4.5. Участие в спортивных соревнованиях на Первенство ПОУ засчитывается как посещение занятий.

#### **5. Организация занятий физической культуры в ПОУ**

5.1. Обучающиеся обязаны соблюдать правила техники безопасности на уроке физической культуры. Текущий инструктаж по технике безопасности проводится преподавателем перед занятием. Вводный и повторный инструктажи - не реже двух раз в полугодие с записью под подпись каждого обучающегося в журнале по технике безопасности.

5.2. Во время занятий преподаватель контролирует самочувствие обучающихся. При наличии жалоб на боли различной локации, выявлении симптомов плохого самочувствия у обучающегося, преподаватель отстраняет его от выполнения практических заданий.

5.3. В течение всего урока преподаватель обеспечивает безопасные условия учебного процесса:

- осуществляет постоянный контроль за действиями обучающихся;
- осуществляет визуальный контроль за самочувствием обучающихся;
- следит за соответствием выполняемых упражнений уровню физической подготовленности.

Физические упражнения для обучающихся со специальной медицинской группой А подбираются индивидуально, со специальной медицинской группой В – не допускаются.

5.4. При организации и проведении урока физической культуры не допустимо давать чрезмерную нагрузку без учета уровня физической подготовленности обучающихся.

5.5. Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий применяются:

- в сложной эпидемиологической ситуации в регионе;
- для обучающихся временно освобожденных от физических нагрузок после перенесенных заболеваний по рекомендации врача;
- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих специальную медицинскую группу А и Б.

#### **6. Организация аттестации обучающихся**

6.1. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся по предмету/дисциплине «Физическая культура» осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся.

6.2. Формой контроля освоения указанного предмета/дисциплины является зачет или дифференцированный зачет, который проставляется в зачетной книжке обучающегося и в зачетной ведомости.

6.3. Оценка уровня физических способностей обучающихся, таких как скоростно-силовые, координационные, силовые, выносливость, гибкость, силовые, определяется при выполнении контрольных упражнений (тестов), согласно приложению 1.

6.4. Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной групп определяется при выполнении упражнений и тестов, согласно приложению 2.

6.5. Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной групп определяется при выполнении упражнений и тестов, согласно приложению 3.

6.6. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов основные требования к результатам освоения заключаются в овладении знаниями о доступных способах физической активности, навыков здорового образа жизни в зависимости от состояния своего здоровья. Приложение 4.

## Приложения

### Оценка уровня физических способностей студентов

Приложение 1

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                                                                                      | Возраст, лет | Оценка                   |                            |                          |                          |                            |                      |
|-------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------|
|       |                        |                                                                                                                                    |              | Юноши                    |                            |                          | Девушки                  |                            |                      |
|       |                        |                                                                                                                                    |              | 5                        | 4                          | 3                        | 5                        | 4                          | 3                    |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с                                                                                                                        | 16<br>17     | 4,4<br>и выше<br>4,3     | 5,1—4,8<br>5,0—4,7         | 5,2<br>и ниже<br>5,2     | 4,8<br>и выше<br>4,8     | 5,9—5,3<br>5,9—5,3         | 6,1<br>и ниже<br>6,1 |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 310 м, с                                                                                                             | 16<br>17     | 7,3<br>и выше<br>7,2     | 8,0—7,7<br>7,9—7,5         | 8,2<br>и ниже<br>8,1     | 8,4<br>и выше<br>8,4     | 9,3—8,7<br>9,3—8,7         | 9,7<br>и ниже<br>9,6 |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см                                                                                                         | 16<br>17     | 230<br>и выше<br>240     | 195—210<br>205—220         | 180<br>и ниже<br>190     | 210<br>и выше<br>210     | 170—190<br>170—190         | 160<br>и ниже<br>160 |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м                                                                                                                  | 16<br>17     | 1 500<br>и выше<br>1 500 | 1 300—1 400<br>1 300—1 400 | 1 100<br>и ниже<br>1 100 | 1 300<br>и выше<br>1 300 | 1 050—1 200<br>1 050—1 200 | 900<br>и ниже<br>900 |
| 5     | Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя, см                                                                                                | 16<br>17     | 15<br>и выше<br>15       | 9—12<br>9—12               | 5<br>и ниже<br>5         | 20<br>и выше<br>20       | 12—14<br>12—14             | 7<br>и ниже<br>7     |
| 6     | Силовые                | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16<br>17     | 11<br>и выше<br>12       | 8—9<br>9—10                | 4<br>и ниже<br>4         | 18<br>и выше<br>18       | 13—15<br>13—15             | 6<br>и ниже<br>6     |

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основного  
и подготовительного учебного отделения**

| Тесты                                                                                                                                             | Оценка в баллах |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с)                                                                                                                           | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)                                                                                                                     | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                                         | 45,00           | 52,00 | б/вр   |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)                                                                      | 10              | 8     | 5      |
| 5. Прыжок в длину с места (см)                                                                                                                    | 230             | 210   | 190    |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                                                                                                    | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                                                                            | 13              | 11    | 8      |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)                                                                                  | 12              | 9     | 7      |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)                                                                                                | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)                                                                                 | 7               | 5     | 3      |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8  | До 7,5 |

**П р и м е ч а н и е.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного  
и подготовительного учебного отделения**

| Тесты                                                                      | Оценка в баллах |       |      |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
|                                                                            | 5               | 4     | 3    |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с)                                                    | 11,00           | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)                                              | 19,00           | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)                                                  | 1,00            | 1,20  | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см)                                             | 190             | 175   | 160  |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8               | 6     | 4    |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)      | 20              | 10    | 5    |

| Тесты                                                                                                                                               | Оценка в баллах |      |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|--------|
|                                                                                                                                                     | 5               | 4    | 3      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)                                                                                                  | 8,4             | 9,3  | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                                                                                      | 10,5            | 6,5  | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | До 9            | До 8 | До 7,5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 4

### 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 (сид) 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).