

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тверской государственный технический университет»  
(ТвГТУ)



А.А. Артемьев  
2026 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об организации и реализации в университете дисциплин по физической**  
**культуре и спорту обучающихся по образовательным программам**  
**среднего профессионального образования**  
ПЛ 02.110-2026

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение об организации и реализации в университете дисциплин по физической культуре и спорту обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования (далее – Положение) устанавливает единые требования по организации и реализации дисциплин по физической культуре для обучающихся по специальностям среднего профессионального образования по очной форме обучения с применением различных образовательных технологий, в том числе при освоении образовательных программ инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 24.08.2022 г. № 762; Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО); Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 28.11.2025 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Положением о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденным Постановлением Правительства РФ 11.06.2014 г. № 540.

1.3. Действие настоящего Положения распространяется на все образовательные программы среднего профессионального образования (далее – ОП СПО), реализуемых в ТвГТУ.

1.4. Физическая культура является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения и входит в обязательную часть образовательных программ. Целью физической подготовки является развитие личности, воспитание сознательного и творческого отношения к физической культуре как необходимой общеоздоровительной

составляющей жизни.

1.5. В соответствии с ФГОС СПО дисциплины по физической культуре и спорту в ТвГТУ реализуются в рамках:

- общеобразовательной подготовки обязательных учебных предметов – дисциплина «Физическая культура»;
- профессиональной подготовки социально-гуманитарного цикла – дисциплина «Физическая культура».

## **2. Порядок организации и реализации дисциплины «Физическая культура»**

2.1. Дисциплина «Физическая культура» в рамках общеобразовательной подготовки обязательных учебных предметов, реализуется для студентов 1 курса. Дисциплина «Физическая культура» в рамках профессиональной подготовки социально-гуманитарного цикла, реализуется для студентов старших курсов. В программе по «Физической культуре» предусмотрены как практические, так и теоретические занятия, которые проводятся согласно учебному плану.

2.2. Теоретические занятия по дисциплине «Физическая культура» реализуются для студентов очной форм обучения ОП СПО в соответствии с требованиями ФГОС СПО. Теоретическая подготовка реализуется в форме лекционных занятий и самостоятельной работы студента. Объем аудиторной и самостоятельной работы, текущая и промежуточная аттестация, в том числе с использованием дистанционных технологий, определяется учебным планом ОП СПО.

Дисциплина реализуется в соответствии с рабочей программой, единой для всех ОП СПО, в которой изложены цели освоения дисциплины, место дисциплины в структуре ОП СПО, а также формируемые компетенции студентов.

При реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательные ресурсы адаптируются к ограничениям их здоровья (при наличии таких обучающихся).

2.3. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» реализуются для студентов очной формы обучения ОП СПО в соответствии с требованиями ФГОС СПО, в рамках указанных часов.

В начале учебного года обучающиеся всех курсов (после прохождения медицинского осмотра студентами 1 курса), в соответствии с медицинскими показаниями, уровнем физической подготовки, распределяется в отделения из следующего перечня:

**Основное отделение** (основная и подготовительная медицинская группа – ОПМГ) – это группа, в которую входят обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья или незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардиореспираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовки, соответствующим возрасту и полу. Обучающиеся этой группы допускаются к занятиям по физической культуре в полном объеме, а также к занятиям в спортивных секциях и к участию в соревнованиях. Численный состав группы отделения составляет величину до 20 человек.

**Специальное отделение** (специальная медицинская группа – СМГ) – это группа, в которую входят обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые не являются противопоказанием к выполнению производственной и учебной работы, но требуют ограничения физических нагрузок. В специальное отделение входят так же группы лечебной физической культуры (ЛФК) и адаптивной физической культуры (АФК).

Группа ЛФК формируется из числа студентов с несколькими заболеваниями, после перенесенных травм, операций. Состав группы до 10 человек.

Группа АФК формируется из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды. Состав группы до 8 человек. Лицо с ограниченными возможностями здоровья – лицо, имеющее физические и (или) психические недостатки, которые

препятствуют освоению образовательных программ без создания специальных условий. 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.

**Спортивное отделение** (отделение спортивного совершенствования – ОСС) – это группа, в которую входят обучающиеся, начиная со 2 курса ОПМГ (с 1 курса – имеющие спортивную квалификацию 1-го спортивного разряда и выше), показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и имеющие желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в ТвГТУ. Численный состав групп определяется с учетом спортивной квалификации.

Отделение спортивного совершенствования формируется по следующим секциям (видам спорта):

1. Баскетбол;
2. Волейбол;
3. Настольный теннис;
4. Легкая атлетика;
5. Футбол.
6. Другие.

Основной формой проведения занятий являются практические занятия в форме практикумов, которые ориентированы на формирование практических знаний, умений и навыков прикладного характера, и проводятся в спортивном или тренажерном зале, а в теплое время года — на стадионе. Содержательно практические занятия включают в себя элементы базовых форм физического воспитания — гимнастические и легкоатлетические упражнения и комплексы упражнений, спортивные игры, а также элементы других форм и направлений физической культуры и спорта.

Проведение практических занятий построено на групповой совместной деятельности студентов. Во время занятий используются методы и средства физической культуры, такие как игровые методы, интегральные методы, повторные методы и др.

Во время обучения на первой неделе семестра возможен переход из одного отделения в другое. Основаниями для перехода являются письменное заявление студента на имя заведующего кафедрой и медицинское заключение (при наличии подобного основания), выданное в установленном порядке.

2.4. Для зачисления в указанные в пункте 2.3. отделения и секции все студенты очной формы обучения обязаны представить на кафедру Физической культуры и спорта медицинскую справку, выданную государственным или муниципальным медицинским учреждением (с указанием ограничений по занятиям физической культурой). Студенты, не предоставившие медицинские справки, к занятиям по физической культуре и спорту не допускаются.

Студенты могут быть освобождены от занятий по физической подготовке по состоянию здоровья на основании соответствующей медицинской справки. Справка предоставляется преподавателю, ответственному за реализацию дисциплины по данной образовательной программе.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от занятий, но не относящиеся к группе инвалидов или лиц с ограниченными возможностями здоровья, выполняют письменную реферативную работу (в том числе связанную с характером их заболевания).

### **3. Реализация подготовки по физической культуре и спорту инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

3.1. Порядок реализации дисциплины «Физическая культура» для инвалидов и лиц

с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с пунктом 2.1. настоящего Положения и Положением об организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (детей-инвалидов) по образовательным программам среднего профессионального образования.

3.2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок реализации дисциплины на основе принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Занятия проводятся в специально оборудованных спортивных и тренажерных залах или на открытом воздухе преподавателями, имеющими соответствующую подготовку по программам адаптивной физической культуры и базовое медицинское образование. Как правило, проводятся занятия по настольным и интеллектуальным видам спорта, а также презентации лекций и подготовка рефератов по тематике физической культуры.

3.3. Программный материал для занятия студентов адаптивной физической культурой разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента и имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Студенты данной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

3.4. Комплектование учебных групп для адаптивной физической культуры осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний):

- группа «А» – студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР-органов, органов зрения;

- группа «Б» – студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обменов и заболеваниями почек;

- группа «В» – студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

Показания и противопоказания к выполнению физических упражнений в медицинских группах «А», «Б» и «В» изложены в Приложении к настоящему Положению.

Учебный процесс в специальном учебном отделении направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;

- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- принятие и усвоение студентами 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, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

## **4. Заключительные положения**

4.1. Настоящее Положение разработано с учетом мнения первичной профсоюзной организации студентов университета.

4.2. Настоящее Положение вступает в силу 01 сентября 2026 года и размещается на официальном сайте университета для ознакомления абитуриентами и обучающимися университета.

Положение рассмотрено и принято на заседании ученого совета университета 25 марта 2026 г., протокол № 8.

Учёный секретарь  
учёного совета университета

А.Н. Болотов

Разработчики:  
Заведующий кафедрой  
Физическая культура и спорт



Е.А. Михайлова

Начальник УМУ

Д.А. Барчуков

СОГЛАСОВАНО:  
Проректор по УР

« 25 » 03 2026 г.



М.А. Смирнов

Ведущий юриконсульт

« 25 » 03 2026 г.



Т.А. Соцкова

Председатель первичной  
профсоюзной организации и  
студентов университета

« 25 » 03 2026 г.



И.Е. Гришин

Приложение к положению об  
организации и реализации в  
университете дисциплин по физической  
культуре и спорту обучающихся по  
образовательным программам среднего  
профессионального образования

**Показания и противопоказания к применению физических упражнений в  
адаптационных медицинских группах «А», «Б» и «В»**

**Группа «А»**

**Показаны физические упражнения:** *общеразвивающие упражнения* на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднятие конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

**Дыхательные упражнения:** *статические* (с ровным ритмичным дыханием, урежение дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих близорукость, должны быть исключены упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через

снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела. Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

### Группа «Б»

**Показаны физические упражнения:** для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3 – 4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

**Показаны физические упражнения:** для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3 – 4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы, могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15 – 20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

При нарушениях жирового и водно-солевого обмена противопоказанными упражнениями являются прыжки (особенно с опорой одновременно на обе ноги), длительный бег, подскоки, упражнения высокой интенсивности, выполняемые с большим напряжением.

### Группа «В»

**Показаны физические упражнения:** общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа.

Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, перекалывание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер – при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер – при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

При плоскостопии используются упражнения с предметами (захват пальцами стоп карандашей, шариков, перекалывание их с места на место, катание палки подошвами, массаж стоп), различные виды ходьбы (на носках, пятках, наружном своде стоп).

При изменении угла наклона таза рекомендуются упражнения, укрепляющие соответствующие мышцы (брюшной пресс и заднюю поверхность бедер – при увеличении угла; мышцы поясницы и переднюю поверхность бедер – при уменьшении угла таза).

Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Следует избегать чрезмерных напряжений. Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении. При плоскостопии следует исключить отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя и при развернутых стопах. На начальных этапах занятий исключаются статические нагрузки.