

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Салаватский индустриальный колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре

2017

Рассмотрена

На заседании цикловой методической комиссии
физического воспитания и безопасности
жизнедеятельности.

Протокол №__ от _____

Председатель цикловой методической
комиссии _____ И. В. Плохова

Утверждаю

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

_____ Г.А. Бикташева

« ____ » _____

Автор: Литвинюк Н.Н., преподаватель ГБПОУ Салаватского индустриального колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма обучающихся с облегченной формой занятий в период обучения в колледже является важной составляющей образования, поскольку именно в этот период закладывается фундамент успешности и долголетия будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Основной формой работы являются учебные занятия (урок) продолжительностью 45 минут. Для проведения занятий создаются учебные группы, численность которых не должна превышать 15 человек на одного преподавателя.

Учебные занятия специальных медицинских групп планируются отдельно от основного расписания.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной

активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- определить уровень собственного здоровья по тестам;
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
 - владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
 - составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
 - применять на практике приемы массажа и самомассажа;
 - владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
 - повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки);
 - владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
 - определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;
 - 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;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;
- основные принципы, методы и факторы регуляции нагрузки.

В результате освоения учебной дисциплиной обучающийся должен обладать общими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 156 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 час;
самостоятельной работы обучающегося 78 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименования темы	Количество часов		
	Теоретический материал	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Тема 1.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	1	-	1
Тема 1.2 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1	-	1
Тема 1.3 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2		2
Тема 1.4 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	-	23	23
Тема 1.5 Гимнастика	-	11	11
Тема 1.6 Лыжная подготовка	-	16	16
Тема 1.7 Спортивные игры	-	24	24
Итого:	4	78	78
Всего:	156		

Тематический план и содержание учебной дисциплины адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры		8	
Тема 1.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	Содержание Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития. Телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	1
	Самостоятельная работа Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	1	
Тема 1.2 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание Средства физической культуры в урегулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	1
	Самостоятельная работа	1	

	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Основные системы оздоровительной физической культуры.		
Тема 1.3 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание Личная и социально – экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	1
	Самостоятельная работа Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	2	
Раздел 2. Практическая часть		148	
Тема 1.4 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание		
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствование развитию выносливости, быстроты, скоростно – силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	Практические занятия	23	2
	-Быстрая ходьба с переходом на спортивную ходьбу. -Равномерный бег умеренной интенсивности. - Бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой. -С изменяющимся направлением движения ("змейкой", "противоходом", по кругу, по диагонали), - Упражнения из разных исходных положений; - Высокий старт с последующим небольшим ускорением. - Низкий старт с последующим небольшим ускорением		
Самостоятельная работа	23		
	Утренняя гигиеническая гимнастика. Дозированная ходьба. Комплекс упражнений с учетом имеющихся заболеваний. Знать краткие сведения о развитии легкой атлетики. Влияние физических нагрузок на здоровье человека.		

	Двигательный режим как составляющие здорового образа жизни.		
Тема 1.5 Гимнастика	Содержание		
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		
	Практические занятия	11	2
	- Общеукрепляющие упражнения, - Упражнения на внимание и координацию в различных исходных положениях. - С изменением скорости и темпа движения, упражнения с мячом, обручем (девушки). – - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, - Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимания, висы и упоры, - Упражнения на гимнастической стенке). - Упражнения для коррекции зрения. - Комплексы вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа	11	
	Составление комплекса упражнений для подготовительной части урока с учетом имеющихся заболеваний. Коррекционная гимнастика. Оздоровительная аэробика и её основные виды.		
Тема 1.6 Лыжная подготовка	Содержание		
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует рациональное дыхание.		
	Практические занятия	16	2
	- Обучение и совершенствование техники лыжных ходов. - Переход с одновременных лыжных ходов на одновременные. - Преодоление подъемов и препятствий. - Правила соревнований. - Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. - Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Самостоятельная работа	16	

	Знать особенности лыжной гигиены. Выполнения комплекса упражнений с учетом имеющихся заболеваний. Катание на лыжах и коньках в свободные и выходные дни.		
Тема 1.7 Спортивные игры	Содержание		
	Баскетбол, волейбол. Правила игры, техника владения мячом.		
	Практические занятия	24	2
	- Баскетбол – ловля и передача мяча, - Ведение мяча(на месте, в движении, с атакой кольца) -Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). - Правила игры. Техника безопасности игры. - Игра по упрощенным правилам баскетбола. - Двухсторонняя игра		
	Волейбол – исходное положение (стойки), перемещение. - Передача мяча, - Подача мяча - Прием мяча снизу, прием мяча сверху - Правила игры. Техника безопасности игры. - Игра по упрощенным правилам баскетбола. - Двухсторонняя игра		2
	Самостоятельная работа	24	
	Знать правила соревнований. Иметь элементарные навыки судейства. Выполнения комплекса упражнений на дыхание. Меры предосторожности во время занятий физической культуры.		
	Всего:	156	

3. Условия реализации программы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона или места в лесопарковой зоне для занятий по легкой атлетике и лыжной подготовке, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:

- раздевалка для юношей и девушек;
- соответствующее количество мячей (волейбольных, баскетбольных, футбольных);
- гимнастические маты, скакалки, гантели (разные), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, гири 16, 24, 32 кг, секундомер;
- гимнастическая стенка, перекладина, гимнастические скамейки;
- волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы

Для студентов:

1. Муллер А. Б. Физическая культура, Учебник и практикум для СПО/ Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 424с.
2. Лях В. И. Физическая культура, 10-11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха – М. просвещение, 2014, - 237с.

Для преподавателей

1. Афанасьев В.В. Спортивная метрология 2-е изд., испр. и доп. учебник для СПО М.: Издательство Юрайт, 2017
2. Бегидова, Т. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с.
3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
4. Матузов Л.Е. Самомассаж при занятиях физической культурой [Текст] : учебное пособие / Л.Е. Матузов. - Уфа : Китап, 2014 . - 108с.
5. Матузов Л.Е. Бодибилдинг в удобном формате [Текст] : учебное пособие / Л.Е. Матузов. - Уфа : Китап, 2014 . - 144с.:ил.
6. Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. Методика обучения физической культуре. Аэробика 2-е изд., испр. И доп. Учебное пособие для СПО М.: Издательство Юрайт, 2017
7. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии 2-е изд., испр и доп. Учебное пособие для СПО М.: Издательство Юрайт, 2017
8. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
9. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-

10. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
11. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 158 с.
12. *Рубанович, В. Б.* Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 253 с.

Интернет ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Владение общими компетенциями	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирая типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>Умения:</p> <p>определить уровень собственного здоровья по тестам</p> <p>составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики</p> <p>владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах</p> <p>составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления</p> <p>применять на практике приемы массажа и самомассажа</p> <p>владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов</p> <p>повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки)</p> <p>владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений</p> <p>определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями</p> <p>выполнять контрольные упражнения</p>	<p>экспертная оценка выполнения практического задания (показ), тестирование</p>
	<p>Знания:</p>	
	<p>состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности</p>	<p>экспертная оценка выполнения практического задания в виде презентации, рефератов</p>
	<p>основные принципы, методы и факторы регуляции нагрузки</p>	
	<p>Итоговый контроль</p>	<p>зачёт</p>

В таблице 1 приведены в зависимости от распространенности заболеваний примерные показания и противопоказания при занятиях физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Таблица 1

Заболевание	Показания	Противопоказания
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА		
<u>ВСД по гипертоническому типу</u>	Дозированная ходьба и подъем по лестнице, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, велосипедные прогулки. Возможно участие в подвижных и спортивных играх, не требующих интенсивных физических усилий, сложной координации движений, напряженного внимания. В оздоровительные комплексы включают упражнения на растяжение, координацию, дыхательные, общеразвивающие и т.д.	Исключить упражнения с большой амплитудой движений для туловища и головы, упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкие изменения направления движения головы и туловища, силовые упражнения
<u>Гипотоническая болезнь</u>	ОРУ, разнообразные дыхательные упражнения, дозированная ходьба, бег, туризм, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения на тренажерах. Силовые упражнения для крупных мышечных групп с небольшим отягощением, упражнения скоростно-силовой направленности (прыжки, бег на 20-40 м)	Упражнения с задержкой дыхания, с натуживанием, с резким ускорением темпа, статическим напряжением
<u>Пороки сердца</u>	ОРУ, дыхательные упражнения с поворотами туловища, дозированные ходьба и подъем по лестнице, велосипедные прогулки, все упражнения незначительные по величине и длительности нагрузки	Упражнения, связанные с усилием, с натуживанием, ношением тяжести, прыжки, метания. При стенозе левого предсердно-желудочного отверстия исключаются упражнения с углубленным дыханием и стимулирующие внесердечные факторы кровообращения
<u>Ишемическая болезнь сердца</u>	Циклические виды физических упражнений (ходьба, плавание, медленный бег, езда на велосипеде и др.)	Силовые упражнения, подтягивания на руках, с натуживанием, упор лежа

<u>Варикозное расширение вен</u>	ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи), у гимнастической стенки, упражнения для мышц брюшного пресса и глубокое дыхание, упражнения с чередованием сокращения и расслабления мышц, приседания, ходьба, плавание, ходьба на лыжах, оздоровительный бег	Упражнения с задержкой дыхания, с натуживанием, статическое напряжение, резкое ускорение темпа, ограничены упражнения на выносливость
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНО АППАРАТА		
<u>Сколиоз 1 степени</u>	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса, для пояснично-позвоночных и ягодичных мышц, динамические и статические дыхательные упражнения. Проводится симметричная тренировка всех групп мышц. Рекомендуются лыжи, игры, плавание (брасс, кроль)	Не рекомендуется заниматься видами спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, туризм, прыжки в высоту, длину, акробатика, хореография, фигурное катание и т.д.)
<u>Сколиоз 2 степени</u>	ОРУ с применением ассиметричной коррекции. В плавании до 50% времени отводится на применение ассиметричных исходных положений для снижения нагрузки с вогнутой стороны дуги позвоночника	Не рекомендуется заниматься видами спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, туризм, прыжки в высоту, длину, акробатика, хореография, фигурное катание и т.д.)
<u>Нарушение осанки</u>	Упражнения с акцентом на развитие силы и статической выносливости мышц, симметричные корригирующие упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба.	Упражнения, способные привести к перенапряжению
<u>Плоскостопие</u>	Специальные упражнения: подошвенное сгибание, супинирование стоп. Ходьба на наружных краях стопы, на носках, сгибание пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседания в положении – носки внутрь, пятки разведены, лазание по гимнастической стенке и	Упражнения, вызывающие уплощение свода стопы, прониравания стоп (ходьба на внутренних краях стопы)

	канату, катание подошвами мелких предметов и т.д.	
<u>Остеохондроз шейного отдела позвоночника</u>	Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса, занятия плаванием, массаж воротниковой зоны.	Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднимание прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.
<u>Остеохондроз грудного отдела позвоночника</u>	<p>При уплощении грудного кифоза необходимо укрепление мышц брюшного пресса и растяжение длинных мышц спины.</p> <p>При усилении грудного кифоза необходимо укрепление мышц спины, растяжение длинных мышц и мышц брюшного пресса. Показаны упражнения с изометрическим напряжением мышц спины, с последующим полным их расслаблением.</p> <p>Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег</p>	<p>Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднимание прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.</p>
<u>Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника</u>	<p>Упражнения для отделов нижних конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями, релаксацией мышц туловища и конечностей, которые следует выполнять в и.п. лежа на животе, спине, боку, стоя в упоре на коленях. Упражнения для формирования мышечного корсета.</p> <p>Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег.</p>	<p>Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднимание прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д. Не рекомендуются упражнения, направленные на разгибание поясничного отдела позвоночника.</p>

ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ		
<u>Хронический бронхит</u>	Упражнения, вовлекающие в работу мышцы грудной клетки и верхних конечностей, ОРУ, плавание, гребля, легкая атлетика, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т.п. Широко использовать удлинённый выдох.	Острая стадия болезни; натуживания, задержка дыхания на вдохе. Вдох не должен быть чрезмерным, максимальным, напряжённым.
<u>Бронхиальная астма</u>	Специальные упражнения: дыхательные упражнения с удлинённым выдохом, с задержкой дыхания на выдохе, «звуковая» гимнастика, постуральный дренаж и дренажная гимнастика, упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки, упражнения, направленные на расслабление скелетных мышц. Специальные упражнения применяются в сочетании с ОРУ	Острая стадия болезни, сердечная недостаточность; плавание, упражнения с натуживанием и задержкой дыхания (вызывают спазмы бронхов)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ		
<u>Миопия (близорукость)</u>	Специальные упражнения: упражнения для наружных и внутренней мышц глаз (круговые вращения глазного яблока, перевод взгляда с ближней точки на дальнюю и т.д.). Зажмуривания, моргания. Амплитуда движений глазного яблока максимальная, но без боли. Выполнять специальные упражнения одновременно с дыхательными и ОРУ. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины. Полезно заниматься спортивными играми без подскоков и прыжков (бадминтон, настольный теннис), плаванием, туризмом, ходьбой на лыжах	Нежелательны упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие тяжестей и т.п.), упражнения, требующие длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища. Исключить игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.
<u>Гиперметропия (дальнозоркость)</u>	Использовать лечебную гимнастику по системе Брега, йогу для глаз	Нежелательны упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие тяжестей и т.п.). Упражнения, требующие

		длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища. Исключить игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.
МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА		
<u>Пиелонефрит, цистит</u>	Тренировать диафрагмальное дыхание. ОРУ средней интенсивности, обратить внимание на укрепление передней стенки живота	Длительные статические напряжения мышц брюшного пресса, спины, поднятие тяжестей. Прыжки.
<u>Почечно-каменная болезнь</u>	Бег, подскоки, игры с мячом, езда на велосипеде, дыхательные упражнения	Упражнения на выносливость
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА		
<u>Язвенная болезнь желудка</u>	Циклические, небольшие по интенсивности упражнения (ходьба, лыжи и т.п.), упражнения для мышц передней брюшной стенки, диафрагмальное дыхание	Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами)
<u>Гастрит</u> • Повышенная секреция • Пониженная секреция	Упражнения циклического характера в медленном темпе, продолжительные по времени, упражнения для мышц брюшного пресса. Эмоциональные упражнения, тренирующие нервную систему (игры), упражнения для мышц брюшного пресса	Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ		
<u>Ожирение</u>	Упражнения на выносливость, спортивные игры: баскетбол, футбол; плавание. Ускоренная ходьба, бег, бег трусцой, туризм, гребля, катание на велосипеде, лыжах, коньках, подвижные игры, гимнастические упражнения с гантелями, самомассаж, занятия на тренажерах. Длительность занятий должна составлять не менее 30 минут	Упражнения на тренажерах (IV степень ожирения)
<u>Сахарный диабет</u>	Упражнения для всех групп мышц в медленном и среднем	При возникновении чувства голода, слабости, дрожания рук необходимо

	темпе, возможны скоростно-силовые упражнения, показаны спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание, медленный бег, упражнения на тренажерах, велосипед, гребля, упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами и у гимнастической стенки.	съесть 1-2 кусочка сахара и прекратить занятия
ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА		
<u>Повреждение связок</u>	Плавание, дозированная ходьба, езда на велосипеде или велотренажере, самомассаж	В период формирования рубца динамические нагрузки противопоказаны
<u>Повреждение мениска коленного сустава</u>	Упражнения с резиновым бинтом: лежа на спине и животе сгибание и разгибание голени, а также упражнения для мышц живота и спины, езда на велосипеде, ходьба по лестнице, плавание, можно включать медленный бег по мягкому грунту в сочетании с ходьбой.	Приседания с дополнительной нагрузкой, резких движений при сгибании и выпрямлении коленного сустава, ротационные движения голени. Кроме того, нельзя рано начинать тренировки в таких видах спорта, как хоккей с шайбой, футбол, борьба и т.п.
<u>Вывихи</u>	Необходимо фиксировать сустав эластическим бинтом, выполнять щадящие движения и движения в облегченных условиях, упражнения на расслабление мышц и в воде	Движения силового характера и с большой амплитудой в поврежденном суставе
<u>Переломы</u>	Пассивно-активные движения, упражнения на напряжение и растягивание мышц, изометрические упражнения, применение осевой нагрузки на конечность, плавание, занятия на тренажерах, бег и гимнастика в воде, езда на велосипеде, игры, ходьба на лыжах	Перенапряжение и утомление мышц, ношение тяжестей, упражнения, вызывающие болевые ощущения