

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Псковской области  
«Великолукский политехнический колледж»**

---

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
Протокол от 13.06.2024 г. №10

**СОГЛАСОВАНО**

с зам. директора по УПР  
\_\_\_\_\_/В.А. Стулова  
«13» июня 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора ГБПОУ ВПК  
«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины/профессионального модуля

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**

(индекс, наименование дисциплины/модуля)

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

(код, наименование специальности/профессии)

Форма обучения - очная

**Великие Луки  
2024**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденного приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 года № 1547 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016г., регистрационный №44936) с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г., 1 сентября 2022 г., 3 июля 2024 г.

Специальность **09.02.07 Информационные системы и программирование** входит в состав укрупненной группы специальностей **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**

Квалификация – разработчик веб и мультимедийных приложений

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Псковской области «Великолукский политехнический колледж»

Г. Великие Луки, Псковской области

**Разработчики:**

**Иванчиков В.В.**, руководитель физвоспитания ГБОУ ВПК

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**, входящей в состав укрупненной группы **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

Квалификация – разработчик веб и мультимедийных приложений

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования по другим специальностям СПО.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ) в структуре ОПОП.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	<ul style="list-style-type: none"><li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>основы здорового образа жизни.</li></ul>

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

максимальная учебная нагрузка - **168 часов**. Из них:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **168 часов**;

самостоятельной работы обучающегося – **168 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	168
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
лабораторные работы (не предусмотрено)	-
практические занятия	160
контрольные работы (не предусмотрено)	-
курсовая работа (не предусмотрено)	-
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## 2.4. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем уроков	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов (аудиторная нагрузка и с/р)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (теоретические занятия) – 8 часов + 10 часов самостоятельной работы</b>			
<b>1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	Общекультурное значение физической культуры. Физическая культура личности человека.	2	<b>ОК.02-03, 06</b>
	Социальное значение физической культуры. Физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.	2	
	Роль физической культуры в профессиональной деятельности.	2	
	Здоровый образ жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	2	
<b>2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (практические занятия) – 160 часов</b>			
<b>2.1. Легкая атлетика.</b>	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе, по пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину.	<b>12</b>	<b>ОК.02-03, 06</b>
	Практические занятия: - решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий. - воспитание в процессе занятий лёгкой атлетикой: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ быстроты</li> <li>✓ скоростно-силовых качеств</li> <li>✓ координации движений</li> <li>✓ выносливости</li> </ul> - выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике		

2.1. Легкая атлетика.			ОК.02-03, 06
2.2 Гимнастика	Выполнение упражнений на гибкость. Кувырок вперед с разворотом на 180 <sup>0</sup> , кувырок назад. Кувырки с фиксацией. Комплексный кувырок	10	ОК.02-03, 06
2.3. Спортивные игры	<p><b>Волейбол</b> Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ быстроты</li> <li>○ скоростно-силовых качеств</li> <li>○ выносливости</li> <li>○ координаций движений</li> </ul> </li> <li>• тренировочные игры, двусторонние игры выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ul>	26	ОК.02-03, 06
	<p><b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми:</li> </ul>	30	ОК.02-03, 06

	<ul style="list-style-type: none"><li>○ быстроты</li><li>○ скоростно-силовых качеств</li><li>○ выносливости</li><li>○ координаций движений</li><li>● тренировочные игры, двусторонние игры выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li></ul>		
--	---	--	--

<p style="text-align: center;"><b>2.3.</b> <b>Спортивные игры</b></p>			
	<p><b><i>Бадминтон</i></b> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезной слева и справа. Поддачи: снизу и сбоку. Приём волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b><i>Практические занятия</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ быстроты</li> <li>○ скоростно-силовых качеств</li> <li>○ выносливости</li> <li>○ координаций движений</li> </ul> </li> <li>• тренировочные игры</li> <li>• двусторонние игры выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ul>	<p><b>12</b></p>	<p><b>ОК.02-03, 06</b></p>

<p style="text-align: center;"><b>2.3. Спортивные игры</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><i>Настольный теннис</i></b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения, бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спина, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной, парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Практические занятия</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</li> <li>• воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ быстроты</li> <li>○ скоростно-силовых качеств</li> <li>○ выносливости</li> <li>○ координаций движений</li> </ul> </li> <li>• тренировочные игры, двусторонние игры выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</li> </ul>	<p><b>10</b></p>	<p><b>ОК.02-03, 06</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>2.4. Атлетическая гимнастика</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i></b></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армию.</p> <p>Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнение со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Практические занятия:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощением.</li> <li>– воспитание двигательных качеств и способностей с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп:</li> </ul>	<p><b>24</b></p>	<p><b>ОК.02-03, 06</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ силовых способностей</li> <li>✓ силовой выносливости</li> <li>✓ скоростно-силовых способностей</li> </ul> гибкости		
			<b>ОК.02-03, 06</b>
<b>Подготовка к ГТО</b>			
<b>2.5 Подготовка к ГТО</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжки с места Бег на 2 км. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Метание гранаты Челночный бег	<b>34</b>	<b>ОК.02-03, 06</b>
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В ГБПОУ ВПК оборудован спортивный зал:

Гриф для штанги прямой L-1500 мм, d-25 мм фиг. Гайка угл. Маш. 0000551	1
Диск обрешиненный 1,25 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000552	2
Диск обрешиненный 10 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000553	2
Диск обрешиненный 2,5 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000554	3
Диск обрешиненный 5 кг D-26 мм черный Инг, угл. Маш. 0000555	4
Мат гимнастический угл. Маш. 0000557	2
Мат гимнастический (2) 100x200x10 кож. Зам. угл. Маш. 0000558	3
Мячбаскетбольный «SPALDING Chicago Bulls» №7 63-868 угл. Маш. 0000559	1
Мячбаскетбольный угл. Маш. 0000561	7
Мяч баскетбольный «SPALDINGTF-150» угл. Маш. 0000562	6
Мяч баскетбольный «SPALDINGTF-500» №7 64-512 угл. Маш. 0000560	4
Мяч волейбольный «MIKASA» MGV260 PU угл. Маш. 0000563	8
Мяч футбольный «WINNER MID TRAINING» угл. Маш. 0000564	2
Мяч футбольный «WINNERSala №4» Ингеолар угл. Маш. 0000565	2
Обруч металлический угл. Маш. 0000566	1
Подушка настенная 30x60 гп 27-2 угл. Маш. 0000567	1
Сетка волейбольная с тросом угл. Маш. 0000568	1
Сетка для мячей Kempton 128001 угл. Маш. 0000569	1
Табло для ведения счёта (большое) угл. Маш. 0000570	1
<b>Производственный и хозяйственный инвентарь – иное движимое имущество учреждения</b>	
Беговая дорожка	1
Велотренажёр	1
Козёл гимнастический	1
Комплекс для прыжков в высоту планкой	1
Мостик гимнастический	1
Стойка под штангу	1
Стол для настольного тенниса	2
Конь гимнастический прыжковый	1
Канат для лазанья 6м	1
Канат для перетягивания 10м	1
Граната, шт	10
Мяч баскетбольный, шт	3
Мяч волейбольный, шт	3
Мяч футбольный, шт	1
Обруч металлический, шт	2
Пояс тяжёлый атлетич., шт	1
Ракетка для настольного тенниса, шт	4
Секундомер, шт	1
Стенд информационный на 12 карманов, шт	1
Шашки, шт	1

Оборудованы душевые кабины

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Для обучающихся

М.Я. Виленский, АГ. Горшков. Физическая культура. – М., 2016

Дополнительная литература:

Ю.И. Гришина Общая физическая подготовка. – Ростов-на Дону, 2014

#### Для преподавателей

Бишаева А.А. Физическая культура учебник для НПО и СПО М.: Академия,

**Интернет ресурсы:**

1. <http://sport.ministm.gov.ru> (сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики)
2. <http://www.mosSPORT.ru> (сайт Департамента физической культуры и спорта г. Москвы)
3. <https://www.gto.ru> (сайт ГТО)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка</li><li>– оценка техники выполнения двигательных действий</li><li>– оценка техники базовых элементов техники спортивных игр</li><li>– оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями</li></ul>
<b>знать/понимать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>основы здорового образа жизни.</li></ul>	Устный опрос, Сообщение Поиск информации

## Приложение 1

Показания и противопоказания при занятиях физической культурой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе.

Заболевание	Показания	Противопоказания
<b><i>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА</i></b>		
<b>ВСД по гипертоническому типу</b>	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.
<b>Гипотоническая болезнь</b>	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, натуживанием, с резким ускорением темпа, статическим напряжением.
<b>Пороки сердца</b>	ОРУ, дыхательные упражнения с поворотами туловища, дозированные ходьба и подъем по лестнице, велосипедные прогулки, все упражнения не значительные по величине и длительности нагрузки.	Упражнения, связанные с усилием, натуживанием, ношением тяжести, прыжки, метания. При стенозе левого предсердно-желудочкового отверстия исключаются упражнения с углубленным дыханием и стимулирующие внесердечные факторы кровообращения.
<b>Ишемическая болезнь сердца</b>	Циклические виды физических упражнений: ходьба, плавание, медленный бег, езда на велосипеде и др.	Силовые упражнения, подтягивание на руках, натуживания, упор лежа.
<b>Варикозное расширение вен</b>	ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи) и 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, натуживания, статическое напряжение, резкое ускорение темпа, ограничены упражнения на выносливость.
<b><i>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.</i></b>		
<b>Сколиоз 1 степени</b>	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса, для пояснично-подвздошных 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.)
<b>Сколиоз 2 степени</b>	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.)
<b>Нарушение осанки</b>	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.
<b>Плоскостопие</b>	Специальные упражнения: подошвенное сгибание, супинирование стоп. Ходьба на наружных краях стопы, на носках, сгибание	Упражнения, вызывающие уплощение свода стопы, прониравания стоп (ходьба на внутренних краях стопы)

	ние пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседания в положении- носки внутрь, пятки разведены, лазание по гимнастической стенке и канату, катание подошвами мелких предметов и т.д.	
<b>Остеохондроз шейного отдела позвоночника</b>	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, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.
<b>Остеохондроз грудного отдела позвоночника</b>	При уплощении грудного кифоза необходимо укрепление мышц брюшного пресса и растяжение длинных мышц спины. 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. Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег.	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, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.
<b>Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника</b>	Упражнения для отдела нижних конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями, релаксацией мышц туловища и конечностей, которые следует выполнять в исходном положении лежа на животе, спине, боку, стоя в упоре на коленях. Упражнения для формирования мышечного корсета. Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег.	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, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д., упражнения, направленные на разгибание поясничного отдела позвоночника.
<b>ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ</b>		
<b>Хронический бронхит</b>	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 удлиненный выдох. Дыхание по методике А.Н. Стрельниковой показано больным с простым хроническим бронхитом, без одышки.	Острая стадия болезни; натуживания, задержка дыхания на вдохе. Вдох не должен быть чрезмерным, максимальным, напряженным.
<b>Бронхиальная астма</b>	Специальные упражнения: дыхательные упражнения с удлиненным 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)
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ</b>		
<b>Миопия (близорукость)</b>	Специальные упражнения: Упражнения для наружных и внутренних 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	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. Исклю-

	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.	читать игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.
<b>Гиперметропия (дальнозоркость)</b>	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.
<b>МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА</b>		
<b>Пиелонефрит, цистит</b>	Тренировать диафрагмальное дыхание. ОРУ средней интенсивности, обратить внимание на укрепление передней стенки живота.	Длительные статические напряжения мышц брюшного пресса, спины, поднятие тяжестей. Прыжки.
<b>Почечно-каменная болезнь</b>	Бег, подскоки, игры с мячом, езда на велосипеде, дыхательные упражнения.	Упражнения на выносливость.
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА</b>		
<b>Язвенная болезнь желудка</b>	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).
<b>Гастрит. Повышенная секреция. Пониженная секреция.</b>	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).
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ</b>		
<b>Ожирение</b>	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).
<b>Сахарный диабет</b>	Упражнения для всех групп мышц в медленном и среднем 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.	При возникновении чувства голода, слабости, дрожания рук необходим съесть 1-2 кусочка сахара и прекратить занятия.
<b>ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА</b>		
<b>Повреждение связок</b>	Плавание, дозированная ходьба, езда на велосипеде или велотренажере, самомассаж.	В период формирования рубца динамические нагрузки противопоказаны.
<b>Повреждение мениска коленного сустава.</b>	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, гидрокинезотерапия, можно включать медленный бег по мягкому грунту в сочетании с ходьбой.	Приседание 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.

<b>Вывихи</b>	Необходимо фиксировать сустав эластическим бинтом, выполнять щадящие движения и движения в облегченных условиях, упражнения на расслабление мышц в воде.	Движения силового характера с большой амплитудой в поврежденном суставе.
<b>Переломы</b>	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.

## Приложение 2

### Требования к результатам обучения студентов специальной группы

- 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
  - 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 определить 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);
    - поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
    - прыжки в длину с места;
    - бег 100 м;
    - бег: девушки — 2 км (без учета времени);
    - тест Купера — 12-минутное передвижение;