

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

РАССМОТРЕНО

на заседании
предметно-цикловой комиссии
Протокол от 20.06.2025 г. №10

СОГЛАСОВАНО

с зам. директора по УПР
_____/В.А. Стулова
«20» июня 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБПОУ ВПК
«20» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины/профессионального модуля

СГ.03 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

(индекс, наименование дисциплины/модуля)

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (в промышленности)

(код, наименование специальности/профессии)

Форма обучения - очная

**Великие Луки
2025**

Программа учебной дисциплины разработана на основе - Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 437 от 24 июня 2024 года, (Зарегистрировано в Минюсте России 30 июля 2024 г. N 78944)

Специальность **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет** входит в состав укрупненной группы специальностей **38.00.00 Экономика и управление**

Организация-разработчик:
ГБПОУ ВПК

Разработчики:
Иванчиков В.В., руководитель физического воспитания ГБПОУ ВПК

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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 **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет**

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 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;.	<ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none">о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни.

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

максимальная учебная нагрузка – **122 часа**. Из них:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **122 часа**;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	148
контрольные работы (не предусмотрено)	-
курсовая работа (не предусмотрено)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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)	Уровень освоения
1	2	3	4
1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (теоретические занятия)– 2 часа			
1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в профессиональной деятельности. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК.02, 03
2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности (практические занятия) – 120 часов			
2.1. Легкая атлетика.	<p>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе, по пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину.</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий. - воспитание в процессе занятий лёгкой атлетикой: <ul style="list-style-type: none"> ✓ быстроты ✓ скоростно-силовых качеств ✓ координации движений ✓ выносливости - выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике 	26	ОК.02, 03
2.2. Спортивные игры	<p style="text-align: center;">Волейбол</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блоки-</p>	26	1,2

	<p>рование 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>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. • воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> ○ быстроты ○ скоростно-силовых качеств ○ выносливости ○ координаций движений • тренировочные игры • двусторонние игры <ul style="list-style-type: none"> выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 		
	<p>Баскетбол</p> <p>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>Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> • решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. • воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> ○ быстроты ○ скоростно-силовых качеств ○ выносливости ○ координаций движений • тренировочные игры • двусторонние игры <ul style="list-style-type: none"> выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 	20	ОК.02 03

	<p><i>Бадминтон</i> 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. Подачи: 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><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. • воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> ○ быстроты ○ скоростно-силовых качеств ○ выносливости ○ координаций движений • тренировочные игры • двусторонние игры <p>выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p>	22	ОК.02, 03
	<p><i>Настольный теннис</i> 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><i>Практические занятия</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. • воспитание в процессе занятий спортивными играми: <ul style="list-style-type: none"> ○ быстроты ○ скоростно-силовых качеств ○ выносливости ○ координаций движений • тренировочные игры • двусторонние игры 	18	ОК.02, 03

	выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.		
2.3. Атлетическая гимнастика	<p><i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</i></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 тренажёрах 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><i>Практические занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – решение задач по разучиванию, совершенствованию и закреплению основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощением. – воспитание двигательных качеств и способностей с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп: <ul style="list-style-type: none"> ✓ силовых способностей ✓ силовой выносливости ✓ скоростно-силовых способностей <p>гибкости</p>	26	ОК.02, 03
2.4 Подготовка к ГТО	<p>Бег на 2 км (мин., сек.)</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (число раз)</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)</p>	18	ОК.02, 03
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В ГБПОУ ВПК оборудован спортивный зал:

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	Количество
Стенка гимнастическая	8
Козёл гимнастический	1
Конь гимнастический	1
Перекладина гимнастическая	5
Мост гимнастический подкидной	1
Стойка для прыжков в высоту	1
Маты гимнастические	10
Мяч малый (теннисный)	50
Скакалка гимнастическая	50
Обруч гимнастический	10
Щит баскетбольный игровой	4
Кольцо баскетбольное	4
Мяч баскетбольный	20
Волейбольный комплекс	1
Мяч волейбольный	20
Мяч футбольный	6
Стол для настольного тенниса	2
Спортивный зал игровой	1
Раздевалка	3
Кабинет преподавателя	1
Тренажерный зал	1

Оборудованы раздевалки с душевыми кабинами.

3.2. Информационное обеспечение обучения

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 21.04.2023). 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для СПО
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> 3-е изд., испр. Учебник для СПО

Дополнительная литература

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> Учебник и практикум для СПО
4. **Интернет - ресурсы**
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
6. <http://vuzirossii.ru/>
7. <http://sport-men.ru/>

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

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
уметь:	
<ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none">– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка– оценка техники выполнения двигательных действий– оценка техники базовых элементов техники спортивных игр– оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями
знать/понимать:	
<ul style="list-style-type: none">о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;основы здорового образа жизни.	Устный опрос, Сообщение реферат

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

Заболевание	Показания	Противопоказания
<i>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА</i>		
ВСД по гипертоническому типу	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.
Гипотоническая болезнь	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.
Пороки сердца	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.
Ишемическая болезнь сердца	Циклические виды физических упражнений: ходьба, плавание, медленный бег, езда на велосипеде и др.	Силовые упражнения, подтягивание на руках, натуживания, упор лежа.
Варикозное расширение вен	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.
<i>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.</i>		
Сколиоз 1 степени	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.)
Сколиоз 2 степени	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.)
Нарушение осанки	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.
Плоскостопие	Специальные упражнения: подошвенное сгибание, супинирование стоп. Ходьба на наружных краях стопы, на носках, сгибание пальцев ног, захватывание пальцами	Упражнения, вызывающие уплощение свода стопы, пронирования стоп (ходьба на внутренних краях стопы)

	ног различных предметов, приседания в положении- носки внутрь, пятки разведены, лазание по гимнастической стенке и канату, катание подошвами мелких предметов и т.д.	
Остеохондроз шейного отдела позвоночника	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.
Остеохондроз грудного отдела позвоночника	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.
Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника	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.
ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ		
Хронический бронхит	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.
Бронхиальная астма	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)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ		
Миопия (близорукость)	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 специальные упражнения одновременно с	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

	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.	столкновения играющих, ударов по лицу и голове.
Гиперметропия (дальнозоркость)	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		
Пиелонефрит, цистит	Тренировать диафрагмальное дыхание. ОРУ средней интенсивности, обратить внимание на укрепление передней стенки живота.	Длительные статические напряжения мышц брюшного пресса, спины, поднятие тяжестей. Прыжки.
Почечно-каменная болезнь	Бег, подскоки, игры с мячом, езда на велосипеде, дыхательные упражнения.	Упражнения на выносливость.
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА		
Язвенная болезнь желудка	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).
Гастрит. 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		
Ожирение	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).
Сахарный диабет	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 необходимо съесть 1-2 кусочка сахара и прекратить занятия.
ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА		
Повреждение связок	Плавание, дозированная ходьба, езда на велосипеде или велотренажере, самомассаж.	В период формирования рубца динамические нагрузки противопоказаны.
Повреждение мениска коленного сустава.	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.
Вывихи	Необходимо фиксировать сустав эластиче-	Движения силового характера с боль-

	ским бинтом, выполнять щадящие движения и движения в облегченных условиях, упражнения на расслабление мышц в воде.	шой амплитудой в поврежденном суставе.
Переломы	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 1

Оценка уровня физических способностей студентов (девушки)

№ п/	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка		
			5	4	3
1	Координационные	Челночный Бег 3×10 м, с	7,8 и выше	8,6	9,2
2	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	180 и выше	170	155
3	Выносливость	Непрерывный бег, мин.	17	15	13
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 и выше	11	8
6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	18 и выше	16	14
		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу	10 и выше	8	7

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 (сед) 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;

