

**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.04 Физическая культура /Адаптивная физическая культура

(индекс, наименование дисциплины/модуля)

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведения

(код, наименование специальности/профессии)

Форма обучения - очная

Великие Луки
2025

Программа учебной дисциплины разработана на основе - Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 26 августа 2022 г. № 778, (Зарегистрировано в Минюсте РФ 30 сентября 2022 г. Регистрационный N 70318)

Специальность **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**, входит в состав укрупненной группы специальностей **46.00.00 История и археология**

Квалификация – специалист по документационному обеспечению управления и архивному делу.

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 **46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

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) | 122 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 122 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 120 |
| 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 | 16 | ОК.02, 03 |
| 2.2. Спортивные игры | <p style="text-align: center;">Волейбол</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Поддача 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> | 12 | 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 | 8 | 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> | 10 | 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:

1 отделение:

| 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, прониравания 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;

