

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области  
«Ростовский строительно-художественный техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО ТО  
\_\_\_\_\_ А.А.ПОСТОЛОВА

**АДАптированная образовательная  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ПРОФЕССИЯ: 43.01.09 ПОВАР, КОНДИТЕР**

Одобрена на заседании  
методической комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол №\_1\_ от \_\_\_08\_\_\_2019г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Морозова Н.А.

Адаптированная образовательная рабочая программа учебной дисциплины физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) с уточнениями от 25 мая 2017 г., протокол № 3;
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины физическая культура, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26. 03. 2015).
  - Письмо Минобрнауки России от 18.03.2014 № 06-281 «О направлении Требований» (вместе с «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса», утв. Минобрнауки России 26.12.2013 № 06-24112вн);
  - Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных программ среднего профессионального образования», утв. Минобрнауки России 20.04.2015 № 06-830вн);

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «РСХТ»

Разработчик: Шибко Юрий Алексеевич, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РСХТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕС- ПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	37
5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	38
6. ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	47
7. ПРИЛОЖЕНИЕ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	54

# **1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Пояснительная записка**

Реализация среднего общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы по профессии: 43.01.09 «Повар, кондитер» в соответствии с примерной программой дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций – М.: 2015 с учетом естественно-научного профиля получаемого профессионального образования.

Программа адаптированной общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» представляет собой образовательную программу, адаптированную для обучения в организациях СПО инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом характера и степени ограничения жизнедеятельности, а также возрастных, типологических и индивидуальных особенностей, а также особых образовательных потребностей и предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее – ППКРС).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) с уточнениями от 25 мая 2017 г., протокол № 3, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), с Письмом Минобрнауки России от 18.03.2014 № 06-281 «О направлении Требований» (вместе с «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса», утв. Минобрнауки России 26.12.2013 № 06-24112вн), с Письмом Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных программ среднего профессионального образования», утв. Минобрнауки России 20.04.2015 № 06-830вн).

Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения УД.

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

**Целью реализации** адаптированной образовательной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» является создание условий выполнения требований ФГОС СПО через обеспечение возможности максимального развития жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры, с использованием оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта, интеграции в общество

Содержание программы «Физическая культура» 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.

## **1.2 Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению здорового образа жизни.

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда. Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирова-

ния помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ППКРС СПО с получением среднего общего образования.

**1.3 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» является адаптированной базовой, относится к группе общих общеобразовательных дисциплин из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО. Она должна обеспечивать достижение обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования. Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений

Адаптированная образовательная программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание образования учебной дисциплины «Физическая культура» цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с уче-

том особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: студенты с ОВЗ – соматики, которые относятся к подготовительной группе здоровья.

#### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:**

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

##### ***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в 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, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;
- самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

**1.6. Распределение обучающихся на медицинские группы при проведении аудиторных и внеаудиторных занятий физической культурой и спортом**

Группа	Допускаемые мероприятия	Медицинская характеристика групп
Основная	1. Занятия по программам в полном объеме  2. Занятия в спортивных секциях и участие в соревнованиях	Обучающиеся без отклонений в физическом развитии, состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья преимущественно функционального характера, но с достаточной физической подготовкой
Подготовительная	1. Занятия по программам при условии исключения некоторых видов физических упражнений	Обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки
Специальная	1. Занятия по особой программе или по отдельным видам программ	Обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или времен-

	<p>со сниженными нормативами</p> <p>2. Занятия индивидуальной гимнастикой типа лечебной физкультуры</p>	<p>ного характера, не мешающие выполнению обычной учебной работы, но являющиеся противопоказанием для занятий физкультурой. Некоторые из них временно, впредь до улучшения состояния здоровья, совсем освобождаются от участия в учебных занятиях по физкультуре</p>
--	---	--

### **1.7 Особенности организации практических занятий для обучающихся подготовительной группы**

Подготовительная группа - обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

Практические занятия в подготовительной учебной группе направлены на:

- отработку практических умений навыков по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, профессионально-прикладной физической подготовке;
- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение обучающимися дополнительных по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта;
- перевод в основную группу

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом обучающиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно обучающиеся данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности.

#### **Методические рекомендации к занятиям с обучающимися подготовительной группы:**

- При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к обучающимся уменьшаются.
- Учебный материал должен быть менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.
- Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными длительными мышечными напряжениями.
- Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и дыхания.
- На занятиях, где необходимо уменьшить нагрузку или исключить некоторые виды физических упражнений, обучающиеся выполняют комплекс лечебной физической культурой (далее – ЛФК).
- При работе с обучающимися подготовительной группы очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и, наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед группой.
- Обязательно обеспечить доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.
- При проведении игры в заключительной части занятия необходимо либо уменьшить степень участия обучающихся (предложив более спокойную роль), или сократить время их игры (предоставив дополнительное время для восстановления).
- Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, обучающимся **подготовительной группы** назначать выполнение простых (или менее длительных) этапов, т.е. создавать облегченные условия (желательно, чтобы это не бросалось в глаза другим обучающимся), или выполнение роли судей на эстафетах, соревнованиях.
- Рекомендуется проведение диетотерапии, закаливания, соблюдение рационального режима дня и также **двигательного режима** (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкультпауз при выполнении домашних заданий по другим дисциплинам, выполнение других физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, достаточное пребывание на свежем воздухе и достаточный продолжительности сна). Обучающиеся обязательно участвуют в занятиях по общей программе **физического воспитания**, но им дается возможность сдачи контрольных нормативов с задержкой.
- Дополнительно обучающимся рекомендуются занятия в группах общей физической подготовки, действующих в лицее (приложение 2).
- **Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача.**

## **1.8 Оценивание обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой на длительное время (диагноз: перелом, вывих, сложные операции и др.)**

- • Обучающиеся присутствуют на уроках, но не выполняют практических заданий, сдают только теоретический материал. Если в расписании занятий физическая культура первым или последним уроком, то обучающийся может занятие не посещать.
- • Реферат или презентация пишется/оформляется после завершения каждого раздела дисциплины. Преподаватель определяет обучающемуся тему теоретического задания, знакомит с правилами оформления и критериями оценивания рефератов, составляет с ним план реферата; знакомит с правилами оформления и критериями оценивания презентаций, и темой презентаций. В конце полугодия оценивает обучающегося. Оценивание происходит в форме защиты реферата или презентации.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>256</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
теоретическая часть	<b>6</b>
практическая часть	<b>147</b>
сдача контрольных нормативов	<b>16</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>85</b>
в том числе:	
-подготовка реферативных сообщений, презентаций	35
-занятия в спортивных секциях лица по баскетболу, волейболу, настольному теннису, дартсу, общей физической подготовки	50
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Теоретическая часть</b>			
<b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.</b>		<b>6</b>	
<b>Введение.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями</p>	<b>1</b>	2

<p><b>Тема1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Тема1.2.Основы методики самостоятельных занятий</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>



<b>Тема1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Использование методов стандартов, антропометрических, 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		2
<b>Тема1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных 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		2
<b>Тема1. 5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического		2

	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	
	-Подготовка реферативных сообщений с презентациями на тему: ««Использование индивидуальной двигательной активности и основных физиологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» -Подготовка информационного сообщения на тему: «Средства физической культуры в регулировании работоспособности». -Подготовка информационного сообщения на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».		
<b>Практическая часть</b>			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 2.1 Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег Техника метания гранаты: бросковые шаги, финальное усиление Специальные упражнения метателя		3

	<p>Упражнения с гранатой: метание гранаты с места</p> <p>Упражнения с гранатой: метание гранаты с 3-х шагов</p> <p>Упражнения с гранатой: метание гранаты с короткого разбега</p> <p>Упражнения с гранатой: метание гранаты с полного разбега не в полную силу</p> <p>Упражнения с гранатой: метание гранаты с полного разбега в полную силу</p>		
	<b>Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты (девушки -500 гр., юноши – 700 гр.)</b>	2	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение</p> <p>Низкий старт: бег на дистанции, финиширование</p> <p>Специальные упражнения бегуна на отрезке 20 м.: бег с ускорениями с хода высокого старта, с низкого старта</p> <p>Специальные упражнения бегуна на отрезке 30 м.: бег с ускорениями с хода высокого старта, с низкого старта</p> <p>Специальные упражнения бегуна на отрезке 40 м.: бег с ускорениями с хода высокого старта, с низкого старта</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью</p> <p>Повторный и переменный бег на отрезках 30-50 м.</p> <p>Челночный бег 3*10 м.(сек.)</p> <p>Эстафетный бег 4*100 м. (сек.): старт, стартовое ускорение</p> <p>Эстафетный бег 4*100 м.(сек.): бег на дистанции, финиширование</p> <p>Эстафетный бег 4*400 м. (сек.): старт, стартовое ускорение</p> <p>Эстафетный бег 4*400 м.(сек.): бег на дистанции, финиширование</p>	<b>18</b>	<b>3</b>

	<b>Сдача контрольных нормативов:</b> <b>Бег 30м.(сек.)</b> <b>Бег 60м.(сек.)</b> <b>Бег 100м.(сек.)</b> <b>Челночный бег 3*10м (сек)</b> <b>Эстафетный бег4*100 м</b> <b>Эстафетный бег4*400 м</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.3Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение Бег на ровных участках по прямой и повороту, по твердому и мягкому грунту Бег 500 м (девушки), 1000 м.(юноши) Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) Бег на длинные дистанции без учета времени		3
	<b>Сдача контрольных нормативов. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)</b>	1	
<b>Тема 2.4.Прыжки в длину с</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	

<b>разбега.</b>	Техника прыжка в длину с места		3
	Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание и мах маховой ногой		
	Техника прыжка в длину с разбега: работа рук, после приземления, расчет бега		
	Специальные упражнения бегуна в длину		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Прыжки в высоту способом «прогнувшись»		
	Прыжки в высоту способом «перешагивание»		
Прыжки в высоту способом «ножницы»			
Прыжки в высоту способом «перекидной»			
Выполнение прыжков в высоту разными способами			
<b>Сдача контрольных нормативов:</b>		2	
<b>Прыжок в длину с места</b>			
<b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>			
<b>Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике</b>		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>12</b>	
-занятия в спортивной секции лица по общей физической подготовке		9	
-подготовка реферативных сообщений или презентаций по теме: «Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца)».		3	

<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 3.1. Упражнения на развитие гибкости и координации</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Передвижения по гимнастической скамейке, жонглирование 22алыми предметами, преодоление полосы препятствий, упражнения на переключение внимания, упражнения на равновесие, упражнения на координацию движения, передвижения по намеченным ориентирам.		3
<b>Тема 3.2 Упражнения на формирование осанки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета: висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела Комплексы упражнений на контроль осанки в движении Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>18</b>	
	-занятия в спортивных секциях общей физической подготовки	10	
	-подготовка реферативного сообщения с презентацией на тему: «Оказание первой помощи при занятиях гимнастиче-	8	

	скими упражнениями» -подготовка реферативного сообщения с презентацией на тему: «Самоконтроль при занятиях гимнастикой» -подготовка реферативного сообщения с презентацией на тему: «Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека»		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 4.1 Волейбол. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>23</b>	
	Волейбол в системе физического воспитания. История развития волейбола в России и за рубежом. Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра - волейбол. Судейство.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	-подготовка реферативного сообщения с презентацией на тему: «Личная гигиена на занятиях по волейболу»	4	
<b>Тема 4.2 Техническая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	

	-подготовка реферативного сообщения с презентацией на тему: «Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейбола» -подготовка реферативного сообщения с презентацией на тему: «Режим дня и питания юного спортсмена. Самоконтроль».	6	
<b>Тема 4.3 Тактическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Тактика нападения, тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия		3
	<b>Сдача контрольных нормативов по волейболу</b>	1	
<b>Тема 4.4. Баскетбол. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	Баскетбол в системе физического воспитания. История развития баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности игры в баскетбол. Правила игры. Учебная игра баскетбол. Судейство.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	-подготовка реферативного сообщения с презентацией на тему: «Личная гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом».	3	
<b>Тема 4.5 Техническая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	-подготовка реферативного сообщения с презентацией на тему: «Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетбола»	3	



<b>Тема 4.6 Тактическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Тактика нападения, тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.		3
	<b>Сдача контрольных нормативов по баскетболу</b>	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
-занятия в спортивных секциях лица по баскетболу, волейболу			
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору.</b>		<b>35</b>	
<b>Тема 5.1 Ритмическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией. Композиции из упражнений, выполняемых с разным ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.		3
<b>Тема 5.2 Атлетическая гимна-</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	

<b>стика, работа на тренажерах</b>	Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания. Техника безопасности. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела – подтягивание на перекладине. Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела – отжимание от пола и в упоре на брусьях. Лазание по канату с помощью ног на скорость (юноши), упражнения в висах и упорах (юноши, девушки). Прыжки через козла «ноги врозь». Упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, в положении «мост» покачивания вперед и назад. Комплекс упражнений на тренажерах. Отработка умений работы на тренажерах.		3
<b>Тема 5.3 Спортивная аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	

	<p>Комбинации упражнений спортивной аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы с.а.: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону. Дополнительные элементы с.а.: подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Комплекс упражнений на гимнастическом бревне. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Комплекс упражнений из 16 упражнений. Комплекс упражнений стретчинговой гимнастики. Отработка практических умений стретчинговой гимнастики</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> -занятия в секции ОФП</p>	<b>11</b>	
<p><b>Тема 5.4 Дыхательная гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>11</b>	

	<p>Классические методы дыхания. Техника безопасности. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания. Классические методы дыхания: типы дыхания (грудной, брюшной, смешанный). Классические методы дыхания: дыхание при различных движениях рук, при выполнении общеразвивающих упражнений. Классические методы дыхания: дыхание при ходьбе с движениями рук, при беге. Дыхательная гимнастика по методу йогов. Техника безопасности. Отработка умений дыхательной гимнастики йогов. Комплекс упражнений по методу Бутейко. Техника безопасности. Отработка умений дыхательной гимнастики по методу Бутейко. Комплекс упражнений по методу Стрельниковой. Техника безопасности. Отработка умений дыхательной гимнастике по методу Стрельниковой.</p>		3
	<b>Сдача контрольных нормативов по гимнастике</b>	1	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	
<b>Тема 5.5 Спортивная игра - дартс</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Спортивная игра – дартс. Правила игры. Техника безопасности. Учебная игра – дартс. Учебная игра - соревнование по дартсу.		3
<b>Тема 5.6 Спортивная игра - настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	

	Спортивная игра – настольный теннис. Правила игры. Техника безопасности. Учебная игра – настольный теннис. Учебная игра-соревнование по настольному теннису.		3
<b>Тема 5.7 Спортивная игра – ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	
	Спортивная игра – ручной мяч. Правила игры. Техника безопасности. Передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с откосом от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. Перехваты мяча. Выбивание или отбор мяча. Скрестное перемещение. Подстраховка защитника. Нападение. Контратака в игре. Отработка приемов игры в ручной мяч. Учебная игра – ручной мяч. Учебная игра – соревнование по ручному мячу		3
<b>Тема 5.8 Спортивная игра - армрестлинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	
	Спортивная игра – армрестлинг. Правила игры. Техника безопасности. Учебная игра – армрестлинг. Учебная игра – соревнование по армрестлингу		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> -занятия в спортивных секциях по дартсу, настольному теннису	<b>8</b>	
<b>Промежуточный контроль</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>Итого: 171 час (т.ч.- 6 ч., п.ч. - 147 ч., сдача к/н – 16, д/з – 1, с/р – 85ч.)</b>		

### 3.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
<b>Теоретическая часть</b>		
<p><b>Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b></p>	<p>УД1знать современное состояние физической культуры и спорта;  УД2уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;  УД1знать оздоровительные системы физического воспитания;  УД3владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><b>Текущий контроль:</b>  тестирование, сообщения</p>
<p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p>УД4 Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; знать формы и содержание физических упражнений;  УД2 уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;  УД1 знать основные прин-</p>	<p><b>Текущий контроль:</b>  тестирование, сообщения</p>

	ципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.	
<b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<p>УД5 Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;</p> <p>УД6 вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<b>Текущий контроль:</b> тестирование, сообщения
<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	<p>УД1 Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее физиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p> <p>УД7 использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;</p> <p>Уд2 уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;</p> <p>УД3 овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда;</p> <p>Уд8 Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности</p>	<b>Текущий контроль:</b> тестирование, сообщения

<p><b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p>	<p>УД9 Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</p> <p>УД2 уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</p> <p>УД10 применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>УД2 уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>тестирование, сообщения</p>
<p><b>Практическая часть</b></p>		
<p><b>Учебно-методические занятия</b></p>	<p>УД4 Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</p> <p>УД8 освоить методы профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>УД3 овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;</p> <p>УД7 использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;</p> <p>УД3 овладеть основными приемами неотложной</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>Тестирование, сдача контрольных нормативов</p>



	<p>доврачебной помощи;  УД1 знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;  УД8 освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;  УД1 знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;  УД2 уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	
<p><b>Учебно- тренировочные занятия</b></p> <p><b>1. Легкая атлетика.</b>  <b>Кроссовая подготовка.</b></p>	<p>УД8 Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);  УД2 уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и</p>	<p><b>Текущий контроль:</b>  индивидуальный устный опрос  практические занятия 1-47</p> <p><b>Рубежный контроль:</b>  сдача контрольных нормативов</p>

	700 г (юноши).	
<b>2. Гимнастика</b>	<p>УД8 Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);</p> <p>УД11 выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;</p> <p>УД11 выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>индивидуальный устный опрос</p> <p>практические занятия 116-128</p> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
<b>3. Спортивные игры</b>	<p>УД8 Освоить основные игровые элементы;</p> <p>УД11 знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;</p> <p>УД12 развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</p> <p>УД12 развивать личностно-коммуникативные качества: совершенствовать восприя-</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>индивидуальный устный опрос</p> <p>практические занятия 48-115</p> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>

	<p>тие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</p> <p>УД12 развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p> <p>УД13 участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p>УД 8 освоить технику самоконтроля при занятиях; уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	
<p><b>Виды спорта по выбору</b></p> <p><b>1.Ритмическая гимнастика.</b></p>	<p>УД2 Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</p> <p>УД8 составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>индивидуальный устный опрос</p> <p>практические занятия 129-132</p> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
<p><b>2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b></p>	<p>УД1 Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;</p> <p>УД2 уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;</p> <p>УД8 освоить технику</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>индивидуальный устный опрос</p> <p>практические занятия 133-152</p> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <p>Сдача контрольных</p>

	безопасности занятий.	нормативов.
<b>3. Дыхательная гимнастика</b>	<p>УД2,1 Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;</p> <p>УД14 осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;</p> <p>УД1 знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;</p> <p>УД15 заполнять дневник самоконтроля.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>индивидуальный устный опрос</p> <p>практические занятия 153-163</p> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	<p>УД3Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;</p> <p>УД13участвовать в соревнованиях;</p> <p>УД2 уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);</p> <p>УД16уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</p> <p>УД17соблюдать технику безопасности.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>Сообщения</p> <p><b>Рубежный контроль:</b></p> <p>Занятия в кружках и секциях - отработка практических навыков и умений</p>
<b>Итоговый контроль по УД</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Требования к материально-техническому обеспечению**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППКРС СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования имеется:

- тренажерный зал;
- открытая спортивная площадка для занятий баскетболом, волейболом;
- оборудования для занятий армрестлингом, дартсом, настольным теннисом

Для проведения учебно-методических занятий имеется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: студенты с ОВЗ - соматики.

## **5.РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Основные источники:**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО -М.: Юрайт, 2016.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. (5-е изд. стер.) — М., Академия , 2018.
3. Book. Ru Виленский М. Я., Горшков А.Г. Физическая культура (Среднее профессиональное образование)– М.: КноРус, 2016
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура: учебник /. – М.: КноРус, 2016
5. Муллер А. Б. [и др.]. Физическая культура : учебник и практикум для СПО /— М.: Издательство Юрайт, 2018.

### **Дополнительные источники:**

#### **Для обучающихся**

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: 2011  
Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012

#### **Для преподавателей**

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ  
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480  
Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413».  
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).  
Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) с уточнениями от 25.05.2017 (протокол № 3).  
Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

Литвинов А. А., Козлов А.В. ,Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: 2014  
Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014  
Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. : 2013

### **Интернет- ресурсы**

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации  
<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:  
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»  
[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России  
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинской подготовки». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

**Тематическое планирование**  
Дисциплина «Физическая культура»

№ п/п	Кол-во часов	Содержание программы
	<b>4ч</b>	<b>Раздел теоретический</b>
1	1/1	Введение. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
2	1/2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
3	1/3	Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
4	1/4	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
	<b>47 ч.</b>	<b>Легкая атлетика</b>
	<b>9 ч.</b>	<b>Метание гранаты</b>
1	1/5	ПЗ № 1 Техника метания гранаты: держание гранаты, разбег
2	1/6	ПЗ № 2 Техника метания гранаты: бросковые шаги, финальное усиление
3	1/7	ПЗ № 3 Специальные упражнения метателя
4	1/8	ПЗ № 4 Упражнения с гранатой: метание гранаты с места
5	1/9	ПЗ № 5 Упражнения с гранатой: метание гранаты с 3-х шагов
6	1/10	ПЗ № 6 Упражнения с гранатой: метание гранаты с короткого разбега
7	1/11	ПЗ № 7 Упражнения с гранатой: метание гранаты с полного разбега не в полную силу
8	1/12	ПЗ № 8 Упражнения с гранатой: метание гранаты с полного разбега в полную силу
9	1/13	<b>Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты (девушки -500 гр., юноши – 700 гр.)</b>
	<b>18 ч.</b>	<b>Бег на короткие дистанции</b>
1	1/14	ПЗ № 9 Техника бега: низкий старт: стартовое ускорение
2	1/15	ПЗ № 10 Низкий старт: бег на дистанции, финиширование
3	1/16	ПЗ № 11 Специальные упражнения бегуна на отрезке 20 м.: бег с ускорениями с хода с высокого старта, с низкого старта
4	1/17	ПЗ № 12 Специальные упражнения бегуна на отрезке 30 м.: бег с ускорениями с хода с высокого старта, с низкого старта
5	1/18	ПЗ № 13 Специальные упражнения бегуна на отрезке 40 м.: бег с ускорениями с хода с высокого старта, с низкого старта
6	1/19	ПЗ № 14 Бег по прямой с различной скоростью
7	1/20	ПЗ № 15 Повторный и переменный бег на отрезках 30-50 м.
8	1/21	<b>Сдача контрольных нормативов. Бег 30м.(сек.)</b>



9	1/22	<b>Сдача контрольных нормативов. Бег 60м.(сек.)</b>
10	1/23	<b>Сдача контрольных нормативов. Бег 100м.(сек.)</b>
11	1/24	ПЗ №16 Челночный бег 3*10м (сек)
12	1/25	<b>Сдача контрольных нормативов. Челночный бег 3*10м (сек)</b>
13	1/26	ПЗ №17 Эстафетный бег4*100 м: старт, стартовое ускорение
14	1/27	ПЗ №18 Эстафетный бег4*100 м:бег на дистанции, финиширование
15	1/28	<b>Сдача контрольных нормативов. Эстафетный бег4*100 м</b>
16	1/29	ПЗ № 19 Эстафетный бег4*400 м: старт, стартовое ускорение
17	1/30	ПЗ №20 Эстафетный бег4*400 м:бег на дистанции, финиширование
18	1/31	<b>Сдача контрольных нормативов. Эстафетный бег4*400 м</b>
	<b>6 ч.</b>	<b>Бег на длинные дистанции</b>
1	1/32	ПЗ №21 Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение
2	1/33	ПЗ № 22 Бег на ровных участках по прямой и повороту, по твердому и мягкому грунту
3	1/34	ПЗ №23 Бег 500 м (девушки), 1000 м.(юноши)
4	1/35	ПЗ № 24 Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)
5	1/36	ПЗ № 25 Бег на длинные дистанции без учета времени
6	1/37	<b>Сдача контрольных нормативов. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)</b>
	<b>14 ч</b>	<b>Прыжки в длину</b>
1	1/38	ПЗ № 26 Техника прыжка в длину с места
2	1/39	<b>Сдача контрольных нормативов. Прыжок в длину с места</b>
3	1/40	ПЗ №27 Техника прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание и мах маховой ногой
4	1/41	ПЗ №28 Техника прыжка в длину с разбега: работа рук, после приземления, расчет бега
5	1/42	ПЗ №29 Специальные упражнения бегуна в длину
6	1/43	ПЗ №30 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
7	1/44	<b>Сдача контрольных нормативов. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>
8	1/45	ПЗ № 31 Прыжки в высоту способом «прогнувшись»
9	1/46	ПЗ № 32Прыжки в высоту способом «перешагивание»
10	1/47	ПЗ №33 Прыжки в высоту способом «ножницы»
11	1/48	ПЗ №34 Прыжки в высоту способом «перекидной»
12	1/49	ПЗ № 35 Выполнение прыжков в высоту разными способами
13	1/50	<b>Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике</b>
14	1/51	<b>Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике</b>

		<b>Спортивные игры + 1 д/зачет</b>
1	1/52	ПЗ № 36 Волейбол в системе физического воспитания. История развития волейбола в России и за рубежом. Техника безопасности игры в волейбол
2	1/53	ПЗ № 37 Техническая подготовка. Исходное положение (стойки), перемещения
3	1/54	ПЗ № 38 Техническая подготовка. Передача, подача
4	1/55	ПЗ №39 Техническая подготовка. Нападающий удар
5	1/56	ПЗ №40 Техническая подготовка. Прием мяча снизу двумя руками
6	1/57	ПЗ № 41 Техническая подготовка. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону
7	1/58	ПЗ № 42 Техническая подготовка. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом на бедро и спину
8	1/59	ПЗ № 43 Техническая подготовка. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе
9	1/60	ПЗ №44 Техническая подготовка. Блокирование
10	1/61	ПЗ №45 Отработка умений технической подготовки в волейболе
11	1/62	ПЗ №46 Тактическая подготовка. Тактика нападения
12	1/63	ПЗ №47 Отработка умений тактики нападения в волейболе
13	1/64	ПЗ №48 Тактическая подготовка. Тактика защиты: индивидуальные действия
14	1/65	ПЗ № 49 Тактическая подготовка. Тактика защиты: групповые действия
15	1/66	ПЗ №50 Тактическая подготовка. Тактика защиты: командные действия
16	1/67	ПЗ №51 Отработка тактической подготовки в волейболе
17	1/68	ПЗ № 52 Правила игры в волейбол
18	1/69	ПЗ № 53 Игра по упрощенным правилам волейбола
19	1/70	ПЗ №54 Игра по правилам в волейбол
20	1/71	ПЗ №55 Учебная игра – соревнование по волейболу. Судейство
21	1/72	ПЗ № 56 Учебная игра - соревнование по волейболу
22	1/73	ПЗ № 57 учебная игра – соревнование по волейболу
23	1/74	<b>Сдача контрольных нормативов по волейболу</b>
24	1/75	ПЗ №58 Баскетбол в системе физического воспитания. История развития баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности игры в баскетбол
25	1/76	ПЗ № 59 Техническая подготовка. Ловля и передача мяча
26	1/77	ПЗ № 60 Техническая подготовка. Броски мяча в корзину (с

		места)
27	1/78	ПЗ № 61 Техническая подготовка. Броски мяча в корзину (в движении)
28	1/79	ПЗ № 62 Техническая подготовка. Броски мяча в корзину (прыжком)
29	1/80	ПЗ № 63 Техническая подготовка. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)
30	1/81	ПЗ № 64 Техническая подготовка. Прием техники защиты - перехват
31	1/82	ПЗ № 65 Техническая подготовка. Приемы, применяемые против броска, накрывание
32	1/83	ПЗ № 66 Отработка технической подготовки в баскетболе
33	1/84	ПЗ № 67 Тактическая подготовка. Тактика нападения
34	1/85	ПЗ № 68 Отработка умений тактики нападения в баскетболе
35	1/86	ПЗ № 69 Тактическая подготовка. Тактика защиты: индивидуальные действия
36	1/87	ПЗ № 70 Тактическая подготовка. Тактика защиты: групповые действия
37	1/88	ПЗ № 71 Тактическая подготовка. Тактика защиты: командные действия
38	1/89	ПЗ № 72 Отработка умений тактики защиты в баскетболе
39	1/90	ПЗ № 73 Правила игры в баскетбол
40	1/91	ПЗ № 74 Игра по упрощенным правилам баскетбола.
41	1/92	ПЗ № 75 Игра по правилам
42	1/93	ПЗ № 76 Учебная игра – соревнование по баскетболу. Судейство
43	1/94	ПЗ № 77 Учебная игра - соревнование по баскетболу
44	1/95	ПЗ № 78 Учебная игра - соревнование по баскетболу
45	1/96	<b>Сдача контрольных нормативов по баскетболу</b>
46	1/97	ПЗ № 79 Спортивная игра – дартс. Правила игры. Техника безопасности
47	1/98	ПЗ № 80 Учебная игра - дартс
48	1/99	ПЗ № 81 Учебная игра - соревнование по дартсу
49	1/100	ПЗ № 82 Спортивная игра – настольный теннис. Правила игры. Техника безопасности
50	1/101	ПЗ № 83 Учебная игра – настольный теннис
51	1/102	ПЗ № 84 Учебная игра-соревнование по настольному теннису
52	1/103	ПЗ № 85 Спортивная игра – ручной мяч. Правила игры. Техника безопасности
53	1/104	ПЗ № 86 Передача и ловля мяча в тройках
54	1/105	ПЗ № 87 Передача и ловля мяча с откосом от площадки
55	1/106	ПЗ № 88 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику

56	1/107	ПЗ № 89Перехваты мяча
57	1/108	ПЗ № 90Выбивание или отбор мяча
58	1/109	ПЗ № 91 Скрестное перемещение
59	1/110	ПЗ № 92Подстраховка защитника
60	1/111	ПЗ № 93Нападение
61	1/112	ПЗ № 94Контратака в игре
62	1/113	ПЗ № 95 Отработка приемов игры в ручной мяч
63	1/114	ПЗ № 96 Учебная игра – ручной мяч
64	1/115	ПЗ № 97 Учебная игра – соревнование по ручному мячу
65	1/116	ПЗ № 98 Спортивная игра – армрестлинг. Правила игры. Техника безопасности
66	1/117	ПЗ № 99Учебная игра - армрестлинг
67	1/118	ПЗ № 100 Учебная игра – соревнование по армрестлингу
68	1/119	<b>Сдача контрольных нормативов по спортивным играм</b>
69	1/120	<b>Дифференцированный зачет</b>

№ п/п	Кол-во часов	Содержание программы
	<b>2ч</b>	<b>Раздел теоретический</b>
1	1/1	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
2	1/2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
	<b>48 ч</b>	<b>Гимнастика</b>
	<b>13 ч.</b>	<b>Гимнастика общая</b>
1	1/3	ПЗ № 101 Общеразвивающие упражнения
2	1/4	ПЗ № 102Упражнения в паре с партнером
3	1/5	ПЗ № 103Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)
4	1/6	ПЗ № 104Упражнения на переключение внимания, упражнения на равновесие
5	1/7	ПЗ № 105Упражнения на координацию движения, передвижения по намеченным ориентирам.
6	1/8	ПЗ № 106Передвижение по гимнастической скамейке
7	1/9	ПЗ № 107Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением)

8	1/10	ПЗ № 108 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушений осанки)
9	1/11	ПЗ № 109 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры).
10	1/12	ПЗ № 110 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения у гимнастической стенки).
11	1/13	ПЗ № 111 Комплексы упражнений для коррекции зрения
12	1/14	ПЗ № 112 Комплексы упражнений для вводной гимнастики
13	1/15	ПЗ № 113 Комплексы упражнений для производственной гимнастики
	<b>4 ч.</b>	<b>Ритмическая гимнастика</b>
1	1/16	ПЗ № 114 Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией
2	1/17	ПЗ № 115 Композиции из упражнений, выполняемых с разным ритмом, темпом, пространственной точностью.
3	1/18	ПЗ № 116 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.
4	1/19	ПЗ № 117 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.
	<b>11 ч.</b>	<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>
1	1/20	ПЗ № 118 Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания. Техника безопасности
2	1/21	ПЗ № 119 Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела – подтягивание на перекладине
3	1/22	ПЗ № 120 Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела – отжимание от пола и в упоре на брусьях
4	1/23	ПЗ № 121 Лазание по канату с помощью ног на скорость (юноши), упражнения в висах и упорах (юноши, девушки)
5	1/24	ПЗ № 122 Прыжки через козла «ноги врозь»
6	1/25	ПЗ № 123 Упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами
7	1/26	ПЗ № 124 Комплекс упражнений на гимнастической скамейке
8	1/27	ПЗ № 125 Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов
9	1/28	ПЗ № 126 Упражнения с партнером, в положении «мост» покачивания вперед и назад
10	1/29	ПЗ № 127 Комплекс упражнений на тренажерах
11	1/30	ПЗ № 128 Отработка умений работы на тренажерах
	<b>9 ч.</b>	<b>Спортивная аэробика</b>
1	1/31	ПЗ № 129 Комбинации упражнений спортивной аэробики. Техника безопасности при выполнении упражнений
2	1/32	ПЗ № 130 Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд

3	1/33	ПЗ № 131 Дополнительные элементы с.а.: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону
4	1/34	ПЗ № 132 Дополнительные элементы с.а.: подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.
5	1/35	ПЗ № 133 Комплекс упражнений на гимнастическом бревне
6	1/36	ПЗ № 134 Комплекс упражнений у гимнастической стенки
7	1/37	ПЗ № 135 Комплекс упражнений из 16 упражнений
8	1/38	ПЗ № 136 Комплекс упражнений стретчинговой гимнастики
9	1/39	ПЗ № 137 Отработка практических умений стретчинговой гимнастики
	<b>11 ч.</b>	<b>Дыхательная гимнастика</b>
1	1/40	ПЗ № 138 Классические методы дыхания. Техника безопасности. Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания
2	1/41	ПЗ № 139 Классические методы дыхания: типы дыхания (грудной, брюшной, смешанный)
3	1/42	ПЗ № 140 Классические методы дыхания: дыхание при различных движениях рук, при выполнении общеразвивающих упражнений
4	1/43	ПЗ № 141 Классические методы дыхания: дыхание при ходьбе с движениями рук, при беге.
5	1/44	ПЗ № 142 Дыхательная гимнастика по методу йогов. Техника безопасности
6	1/45	ПЗ № 143 Отработка умений дыхательной гимнастики йогов
7	1/46	ПЗ № 144 Комплекс упражнений по методу Бутейко. Техника безопасности
8	1/47	ПЗ № 145 Отработка умений дыхательной гимнастики по методу Бутейко
9	1/48	ПЗ № 146 Комплекс упражнений по методу Стрельниковой. Техника безопасности
10	1/49	ПЗ № 147 Отработка умений дыхательной гимнастике по методу Стрельниковой
11	1/50	<b>Сдача контрольных нормативов по гимнастике</b>
12	1/51	<b>Дифференцированный зачет</b>
	Итого: 171 ч.	

Приложение 1

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и  
подготовительной медицинской группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания пе- рекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражне- ний: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и  
подготовительной медицинской группы.**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой но- ге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5



## Контрольные нормативы физической подготовленности

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ И ПОДГО- ТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст, лет	Оценка			
			Девушки			
			5	4	3	2
1	Бег 30 м (сек.)	15 и старше	5,3 и выше	5,6–5,4	5,7 и ниже	5,8 и ни- же
2	Бег 60 м (сек.)	15 и старше	9,0и выше	9,1-9,5	9,6 и ниже	9,7 и ни- же
3	Челночный бег 3×10 м (сек.)	15 и старше	10,0 и выше	10,1- 10,9	11,0 ниже	12 и ни- же
4	Бег 100 м (сек.)	15 и старше	16,5	17,0	17,5	18
5	3000 м	15 и старше	Без учета времени			
6	Прыжки в длину с места (см.)	15 и старше	200 и выше	170–190	160 и ниже	150 и ниже
7	Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги».	15 и старше	3,50 мет.	3, 20 мет.	3, 00 мет.	2,50 мет.
8	прыжки через ска- калку за 1 минуту	15 и старше	110 раз	100 раз	90 раз	80 раз
9	Метание гранаты (500гр.)	15 и старше	21 мет.	18 мет	14 мет.	13 мет.

№ п/п	Контрольные нормативы	Возраст, лет	Оценка			
			Юноши			
			5	4	3	2
1	Бег 30 м (сек.)	15 и старше	4,8 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	5,3
2	Бег 60 м (сек.)	15 и старше	8,5 и выше	8,7-9,0	9,1 и ниже	9,2
3	Челночный бег 3×10 м (сек.)	15 и старше	9,0 и выше	9,2- 9,4	9,8 и ниже	10
4	Бег 100 м (сек.)	15 и старше	14.0 и выше	14,5	15,0	15,2
5	3000 м	15 и старше	Без учета времени			
6	Прыжки в длину с места (см.)	15 и старше	230 и выше	195–210	180 и ниже	175
7	Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги».	15 и старше	4, 20 мет.	4,10мет.	4,00мет.	3,90
8	прыжки через ска- калку за 1 минуту	15 и старше	120 раз	110 раз	100 раз	95 раз
9	Метание гранаты (700 гр.)	15 и старше	37 мет.	35 мет.	33 мет.	31 мет.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

### Баскетбол:

Контрольные нормативы	«5»	«4»	«3»	«2»
-два шага, бросок мяча в кольцо.	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению	двигательное действие выполнено не правильно
-штрафной бросок	Из 5 бросков 5 попаданий	Из 5 бросков 4 попаданий	Из 5 бросков 3 попаданий	Из 5 бросков 2 попадания
-баскетбольная «Дорожка» (ведение мяча на месте, в движении; передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками, из-за головы; одной рукой)	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению	двигательное действие выполнено не правильно

### Волейбол:

Контрольные нормативы	«5»	«4»	«3»	«2»
передачи мяча в парах; прием мяча; снизу и сверху; верхняя прямая подача	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению	двигательное действие выполнено не правильно

**Волейбол:**

№ п/п	Вид упражнений	Оценка			
		5	4	3	2
1	Передачи в стену (кол-во раз) девушки	14	12	10	8
	юноши	16	14	12	10
2	Передачи мяча над собой сверху (кол-во раз) девушки	14	12	10	8
	юноши	14	12	10	8
3	Передачи мяча над собой снизу (кол-во раз) девушки	14	12	10	8
	юноши	14	12	10	8
4	Нижняя прямая подача (попадание в площадку из 5 подач, кол-во раз) девушки	5	4	3	2
	юноши	5	4	3	2

**Баскетбол:**

№ п/п	Вид упражнений	Оценка			
		5	4	3	2
1	Передачи двумя руками от груди в стену за 1 мин (кол-во раз) девушки	40	35	30	25
	юноши	45	30	35	30
2	Сочетание технических приемов: ведение мяча, бросок в кольцо (кол-во попаданий из 5 попыток) девушки	5	4	3	2
	юноши	5	4	3	2
3	Штрафные броски (из 10 попыток, кол-во попаданий) девушки	5	4	3	2
	юноши	6	5	4	3

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

<b>Контрольные нормативы</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«2»</b>
<p>акробатическая комбинация (кувырок вперед, положение «Мост», кувырок назад, полушпагат, стойка на лопатках);</p> <p>выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”;</p> <p>комбинация на гимнастическом бревне (вскок махом одной, сед углом, шаги, повороты, равновесие на одной ноге, соскок).</p>	<p>двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко</p>	<p>двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений</p>	<p>двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению</p>	<p>двигательное действие выполнено не правильно</p>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Методические рекомендации к организации работы спортивной секции общей физической подготовки для обучающихся подготовительной ме- дицинской группы

#### СОДЕРЖАНИЕ

1. План занятий лечебной физкультурой обучающихся подготовительной группы
2. Контроль физической нагрузки
3. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья
4. Комплексы лечебной гимнастики

#### 1. ПЛАН ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### 1. Построение

2 мин.

пульс

91 уд/мин

$(91 \cdot 2 = 182)$

##### 2. Ходьба

2 мин.

пульс

118 уд/мин

$(118 \cdot 2 = 236)$

##### 3. Ускоренная ходьба

1 мин.

пульс

135 уд/мин

$(135 \cdot 1 = 135)$

##### 4. Дыхательные упражнения

1 мин.

пульс

100 уд/мин

$(100 \cdot 1 = 100)$

##### 5. Общеразвивающие упражнения

5 мин.

пульс

136 уд/мин

$(136 \cdot 5 = 680)$

##### 6. Дыхательные упражнения

1 мин.

пульс

100 уд/мин

$(100 \cdot 1 = 100)$

##### 7. Бег в медленном темпе

2 мин.

пульс

129 уд/мин

( $129 \cdot 2 = 258$ )

8. Дыхательные упражнения

1 мин.

пульс

100 уд/мин

( $100 \cdot 1 = 100$ )

9. Упражнения на гимнастической стенке

5 мин.

пульс

122 уд/мин

( $122 \cdot 5 = 610$ )

10. Дыхательные упражнения

1 мин.

пульс

100 уд/мин

( $100 \cdot 1 = 100$ )

При любом варианте организации занятий обучающихся подготовительной медицинской группы основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение иммунологической реактивности, сопротивляемости организма, как средства борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а в необходимых случаях - ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков, физических качеств (таких, как сила, выносливость, координированность, ловкость, гибкость, быстрота);
- воспитание волевых качеств;
- воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности.

Учебно-педагогический процесс для занимающихся в подготовительной медицинской группе должен одновременно решать вопросы учебно-педагогического плана и медицинской реабилитации, т.е. выполнять роль восстановительного лечения и подготовительного этапа адаптации организма к двигательным режимам, связанным с учебным процессом.

На основании результатов функциональных исследований состояния здоровья, данных по адаптации к физическим нагрузкам, освоению двигательных навыков

и умений обучающиеся могут переводиться в соответствующую медицинскую группу (основную, либо получать освобождение от физкультуры).

Занятия в подготовительной медицинской группе строятся на основе общих принятых принципов: разносторонности, сознательности, постепенности, повторяемости. Наиболее важными требованиями к занятиям подготовительной медицинской группы являются индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий.

Занятия в подготовительной медицинской группе состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, отличающихся друг от друга по содержанию, но объединенных общей целью.

Задачей подготовительной части занятия является подготовка организма к выполнению основного задания. Длительность этой части занятия зависит от количества занимающихся, их физической подготовленности и задач, стоящих перед основной частью. В начале обучения на подготовительную часть может приходиться от 30 до 50 процентов времени занятия. В этой части занятия не следует давать много новых упражнений и интенсивных нагрузок. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и в то же время не допустить утомления студентов, следует использовать принцип рассеивания нагрузки. Акцентировать внимание на упражнениях, воспитывающих полное дыхание.

Основная часть занятия предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. В основной части решается главная задача; воспитание у обучающихся основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных навыков и умений. Следует придерживаться рекомендаций, согласно которым новые упражнения и упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале занятия: упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на расслабление и дыхание. Игры и упражнения соревновательного характера, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части занятия.

Задача заключительной части занятия - привести организм обучающегося в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание, частоту сердечных сокращений.

По окончании занятия обучающийся не должен чувствовать себя усталым. Учитывая, что предстоят занятия по другим дисциплинам, целесообразно включать в заключительную часть занятия упражнения на внимание и формирование правильной осанки.

В конце занятия необходимо подвести итоги сделанного, проанализировать успехи и неудачи каждого обучающегося и обязательно задать на дом упражнения, адекватные медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Домашние задания необходимы для привития занимающимся в подготовительной медицинской группе навыков самостоятельных занятий, что имеет важное значение, поскольку 2-х-разовые занятия физкультурой в учебном заведении не могут обеспечить оздоровительный эффект, восполнение дефицита двигательной активности, а так же осуществление принципов систематичности и индивидуального подхода.



Для привития навыков самостоятельных занятий следует использовать такие формы лечебной физкультуры, как утренняя гигиеническая гимнастика (УН) и специальная лечебная гимнастика, направленная на устранение отклонений в состоянии здоровья, компенсацию утраченных или ослабленных в результате заболевания функций.

Только систематическое применение физических упражнений оказывает тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, - восстанавливает координацию систем организма, адаптирует обучающихся к бытовым и трудовым нагрузкам.

Учитывая, что в отличие от ОФП, лечебная гимнастика преследует цель строго дозированного, адекватного лечебного воздействия, а занятие лечебной физкультуры является средством не только терапевтического, но и воспитательного воздействия, предлагаем ориентировать занятие физ.воспитания в подготовительной медицинской группе как занятие лечебной физкультуры, в котором будут использоваться последовательно и целенаправленно частные методики лечебной гимнастики. Это не исключает формирования основных физических качеств и двигательных навыков, предусмотренных учебно-методическими программами по физ.воспитанию.

Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям. Подбираются они с учетом уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма. Степень физической нагрузки должна регулироваться за счет таких факторов: как выбор исходного положения; объем и количество мышечных групп, вовлеченных в работу; темп выполнения упражнений; амплитуда движений; использование гимнастических снарядов.

Как известно, уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Сагиттальные и фронтальные нарушения осанки деформируют грудную клетку, в результате чего нарушается кардиореспираторная функция, а это сказывается на всех системах организма, процессах роста и развития.

Поэтому основу комплекса должны составить физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надежной защитой для позвоночника.

Эти упражнения одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему.

Чтобы успешно справиться с физическими нагрузками, необходимо на достаточно высоком уровне поддерживать функцию органов дыхания.

Необходимо следить за согласованностью движений с дыханием. Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки - делать вдох. При сжимании - выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нем участвовали все отделы грудной клетки, мышцы передней стенки живота и диафрагма.

Всегда помнить о преимуществе носового дыхания. Выдох должен быть продолжительнее вдоха на 25 процентов, производится плавно, без напряжения. Следует

приспосабливать дыхание к характеру движения. Так, максимальное напряжение должно приходиться на начало вдоха.

Достаточно широко должно использоваться диафрагмальное дыхание. Диафрагма относится к экстракардиальным факторам кровообращения. Вместо со стенками брюшного пресса диафрагма обуславливает изменения внутрибрюшного давления, что важно для улучшения кровообращения в органах брюшной полости, активизации венозного возврата (особенно при недостаточности кровообращения). Активизация диафрагмального дыхания способствует улучшению желчного оттока; увеличению эластичности и подвижности грудной клетки, ликвидации застойных явлений в нижних отделах легких, повышенной вентиляции легочных полей. Активизация функций органов дыхания в целом способствует газообмену, оксигенации крови, повышению барьерной функции верхних дыхательных путей, повышению обмена веществ (за счет устранения гипоксии, активизации окислительно-восстановительных процессов, фосфорилирования жиров).

Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых уроков при самых простых упражнениях и заданиях: вдох через нос, выдох через рот, вдох и выдох через нос, дыхание при различных движениях рук; дыхание при приседаниях и полуприседаниях; дыхание во время поворотов, наклонов туловища; дыхание во время ходьбы при различном темпе с различным сочетанием количества шагов, вдоха-выдоха. Например, на 3 шага вдох, на 3 шага - выдох; на 4 шага вдох, на 4 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 2 шага выдох; то же, но выдох продолжительнее: на 3 шага вдох, на 4 шага выдох или на 2 шага вдох, на 3 шага выдох и т.д.

Дыхательные упражнения могут использоваться как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане занятия, то преподаватель включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния занимающихся и интенсивности нагрузки.

Для формирования правильной осанки даются упражнения на равновесие, развивающие суставно-мышечное чувство. Полезны упражнения у вертикальной опоры, перед зеркалом.

Для предупреждения и лечения плоскостопия следует использовать упражнения, укрепляющие связочно-мышечный аппарат стоп (серия упражнений - ходьба на носках, наружных сводах стоп, супинация и подошвенное сгибание, захват пальцами мелких предметов и др.)

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией, с частой сменой темпа движений, с длительным натуживанием (особую осторожность проявлять при птозах, сердечно-сосудистых заболеваниях, близорукости - при этих заболеваниях независимо от этапа занятий натуживание исключить).

На втором и третьем этапах занятий, что соответствует следующим триместрам учебного года - для увеличения мышечной нагрузки и эмоциональности занятий следует вводить упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами, амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, танцевальные и игровые элементы, а также музыкальное сопровождение.

Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

Параллельно должны развиваться такие качества, как выносливость, координированность, ловкость, быстрота, гибкость (последнее не показано для лиц, страдающих сколиотической деформацией позвоночника).

Средствами для развития перечисленных качеств являются: элементы циклических видов спорта, плавание, гребля, ходьба на лыжах; подвижные игры - волейбол, баскетбол, настольный теннис.

В приложениях к настоящим рекомендациям даны примерные комплексы физических упражнений при патологии опорно-двигательного аппарата, (нарушениях осанки и сколиозах); при птозах внутренних органов; при патологии органов дыхания; при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, вегето-сосудистой дистонии (гипо- и гипертонические типы); при близорукости; при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена веществ; варианты игр со специальным заданием.

Для эффективного решения задач, стоящих перед подготовительной медицинской группой, необходимо обеспечить:

- теоретическую и практическую подготовку преподавателей и медработников учебных заведений по вопросам врачебно-педагогического контроля за занимающимися физическим воспитанием ослабленными обучающимися;
- методический контроль за подбором рациональных двигательных режимов с учетом эффективности их применения;
- постоянная пропаганда оздоровительного значения физической культуры и разъяснительная работа среди ослабленных обучающихся;
- пропагандистская работа среди преподавателей и медработников учебных заведений о роли физического воспитания, как средства укрепления здоровья и повышения работоспособности ослабленных обучающихся.

### **Показатели самоконтроля для определения адекватности физической нагрузки**

*Самочувствие*

*Физические нагрузки*

*Достаточная*

*Чрезмерная*

Сон

Нормальный

Ухудшается

Аппетит

Нормальный, повышенный

Ухудшается

Слабость

Не появляется

Появляется  
Боль (головная, в области сердца)  
Не появляется  
Появляется  
ЧСС через 10 мин. после физической нагрузки  
Не появляются, не развиваются  
Свыше 100 уд/мин  
Признаки основного заболевания  
Не появляются, не развиваются  
Появляются, развиваются

Обучающимся, начавшим заниматься самостоятельно, хочется видеть результаты своих усилий. Ведь положительные результаты - немалый стимул для продолжения занятий. Поэтому в систему самоконтроля необходимо вводить упражнения, позволяющие видеть прогресс в развитии того или много физического качества. Лучше, если преподаватель с учетом индивидуальных особенностей обучающегося, характера его заболевания и уровня развития двигательных навыков определит ему контрольные упражнения. Они должны быть доступными и привлекательными для молодого человека, а также соответствовать уровню развития основных физических качеств. Эти контрольные упражнения рекомендуется вводить в дневник самоконтроля и проводить по ним самотестирование через каждые 1-3 месяца.

### Дневник самоконтроля

#### *Показатели*

*Дата*

*Дата*

*До занятия*

*После занятия*

*До занятия*

*После занятия*

1. Самочувствие
2. Сон
3. Аппетит
4. Пульс
5. Дыхание
6. Масса тела
7. Признаки основного заболевания
8. Контрольные упражнения
  - а)
  - б)
  - в)
  - г)

### 3. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Заболевание	Показания	Противопоказания
<b>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА</b>		
ВСД по гипертоническому типу	Дозированная ходьба и подъем по лестнице, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, велосипедные прогулки. Возможное 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 незначительные по величине и длительности нагрузки	Упражнения, связанные с усилением, 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, подтягивания 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
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНО АППАРАТА</b>		
Сколиоз 1 степени	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.
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 корректирующие упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба.	Упражнения, способные привести к перенапряжению

Плоскостопие	<p>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 канату, катание подошвами мелких предметов и т.д.</p>	<p>Упражнения, вызывающие уплощение свода стопы, прониравания стоп (ходьба на внутренних краях стопы)</p>
Остеохондроз шейного отдела позвоночника	<p>Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса, занятия плаванием, массаж воротниковой зоны.</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, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.</p>
Остеохондроз грудного отдела позвоночника	<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 по-</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, поднятие прямых ног из по-</p>

	<p>следующим полным их расслаблением.</p> <p>Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег</p>	<p>ложения лежа и сидя, растяжки и т.д.</p>
Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника	<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 рывков 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. Не рекомендуются упражнения, направленные на разгибание поясничного отдела позвоночника.</p>
<b>ОГРАНЫ ДЫХАНИЯ</b>		
Хронический бронхит	<p>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.</p>	<p>Острая стадия болезни; натуживания, задержка дыхания на вдохе. Вдох не должен быть чрезмерным, максимальным, напряжённым.</p>
Бронхиальная астма	<p>Специальные упражнения: дыхательные упражнения с удлиненным выдохом, с</p>	<p>Острая стадия болезни, сердечная недостаточность; плавание, упраж-</p>



	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	нения с натуживанием и задержкой дыхания (вызывают спазмы бронхов)
--	---	--

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Миопия (близорукость)	<p>Специальные упражнения:</p> <p>Упражнения для наружных и внутренней мышц глаз (круговые вращения глазного яблока, перевод взгляда с ближней точки на дальнюю и т.д.). Зажмуривания, моргания.</p> <p>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</p>	<p>Нежелательный 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.</p>
Гиперметропия (дальнозоркость)	<p>Использовать лечебную гимнастику по системе Брега, йогу для глаз</p>	<p>Нежелательный упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие тяжестей и</p>

		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>		
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
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА</b>		
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		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Повышенная секреция</li> </ul>	Упражнения циклического характера в медленном темпе, продолжительные по времени, упражнения для мышц брюшного пресса	Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Пониженная секреция</li> </ul>	Эмоциональные упражнения, тренирующие нервную систему (игры), упражнения для мышц брюшного пресса	
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ</b>		
Ожирение	Упражнения на выносливость, спортивные игры:	Упражнения на тренажерах (IV степень ожирения)

	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	
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
<b>ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА</b>		
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.	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.
Вывихи	Необходимо фиксировать	Движения силового ха-

	сустав эластическим бинтом, выполнять щадящие движения и движения в облегченных условиях, упражнения на расслабление мышц и в воде	рактера и с большой 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

#### **4. Комплексы упражнений для обучающихся подготовительной медицинской группы**

##### **1. Упражнения при ВСД – вегетосудистой дистонии**

1. Лечебная гимнастика. Лечебная гимнастика представляет собою основную форму применения лечебной физкультуры. При ВСД процедура лечебной гимнастики сохраняет свою стандартную структуру, т.е. она как обычно состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного. Физические упражнения в ходе занятия должны последовательно охватывать различные мышечные группы. Упражнения выполняются ритмично, в спокойном, среднем темпе.

Во вводном разделе используют простые упражнения, в основном для мелких и средних мышечных групп. Вводная часть составляет 15-20% времени. Упражнения способствуют вработываемости, подготовке к основной части занятий. Основной раздел состоит из общеразвивающих упражнений. По времени основной раздел занимает 65-70% времени. Заключительный раздел характеризуется снижением общефизиологической нагрузки (15-20% времени).

Помимо общеукрепляющих упражнений в ходе гимнастики целесообразно использовать также и упражнения дыхательные, причем эффективность последних становится выше, если «их сочетать с общеразвивающими упражнениями, массажем воротниковой области».

Дыхательные упражнения ценны тем, что они возбуждают и углубляют функцию дыхания. Они способствуют нормализации и совершенствованию дыхательного акта. Одновременно с этим происходит взаимокоординация дыхания и движений, укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки, ликвидация спаек в плевральной области, предупреждение застойных явлений в легких.

### 1.1 Примерный комплекс упражнений в тренирующем режиме.

1. Исходное положение стоя. Ходьба на полной стопе, на носках, на пятках, перекрестным шагом «бокком», спиной вперед и др. 1-2 мин. Чередование вариантов ходьбы через 4-6 шагов. Дыхание не задерживать.

2. Исходное положение сидя на стуле. Руки на коленях. Затем – руки перед грудью, с отведением локтей назад – вдох. Наклон вперед со свободно свисающими руками – выдох. 3-4 раза. Голову низко не наклонять. Кисти рук во время наклона находятся на уровне пяток.

3. Опереться руками о сиденье стула. Движение ногами, имитирующее езду на велосипеде. 4-5 раз. В исходном положении – вдох, при движении ногами – выдох (примерно 3-4 движения на выдохе). Между повторениями движений пауза в 2-3 с.

4. Руки опущены вниз. Поднять плечи кверху – вдох. Круг плечами назад, опуская их вниз – выдох. 5-6 раз. Фиксировать внимание на чувстве тяжести.

5. Руки опущены вниз. Согнуть руки к плечам, сжимая кисти в кулак, локти отвести назад – вдох. Опустить руки вниз – выдох. 5-6 раз. Во время вдоха – легкое напряжение, во время выдоха – расслабление.

6. Руки на поясе. Руки вперед с одновременным разгибанием одной ноги в коленном суставе – вдох. Опустить руки с захватом «в замок» под коленом, покачать голень – выдох. 4-5 раз. На вдохе прочувствовать максимальное напряжение, на выдохе – расслабление мышц ноги.

7. Ноги согнуть, стопы на одной линии (левая перед правой). Встать – выдох, сесть – вдох. 4 раза. Прodelать то же, поменяв положение стоп.

8. Поза «кучера». 1-2 мин.

9. Исходное положение стоя. Свободно походить. 30 с. Можно усложнить ходьбу различными движениями рук.

10. Ноги на ширине плеч. Поворот туловища с отведением руки (сначала правой, затем левой) в сторону и назад – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. 3-4 раза в каждую сторону

11. Согнуть руки к плечам, отведя локти назад, одновременно согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах – вдох. Опустить руки и ногу вниз – выдох. 3-4 раза каждой ногой. Необходимо стараться сохранить равновесие.

12. Стоя с упором руками о стену, максимально статически напрячься. По 2-5 с 3-4 раза. После каждого выполненного упражнения руки опускать вниз для расслабления мышц.

13. Ходьба с подниманием рук на два шага и опусканием с последовательным сгибанием в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах на три шага. 2-3 раза. Во время поднимания рук – напряжения, опускания – последовательное расслабление мышц рук.

14. Руки в стороны. Правая нога перед левой. Наклоны туловища поочередно вперед и в стороны. 3-4 раза. Стремиться сохранять равновесие. 15. Руки опущены вниз, ноги на ширине плеч. Свободные взмахи руками. 5-6 раз. Для более полного расслабления мышц рук туловище слегка наклонено вперед.

16. Ходьба с поворотом на 180° через каждые 2-4 шага. 30 с. Через 1-2 раза менять направление поворота.

17. Исходное положение сидя. Сидя на краю стула, наклонить туловище вперед (голову не опускать), свободное размахивание руками вперед-назад. От 6 до 20 раз. Дыхание произвольное.

18. Сидя отклониться на спинку стула. Диафрагмальное дыхание. 4-5 раз. Для контроля правильного выполнения – одна рука на груди, другая – на животе.

19. Заключительная часть: расслабление в позе «кучера».

При улучшении физического состояния больного можно увеличить получаемую им физическую нагрузку. Постепенное нарастание физической нагрузки можно обеспечить «путем изменения исходного положения (лежа, сидя, стоя, на боку, на четвереньках и др.), подбора упражнений, усложнения упражнений, увеличения амплитуды движений, степени силового напряжения, темпа выполнения упражнений и дыхательных упражнений».

2. Ходьба. Ходьба представляет собою одно из циклических упражнений. Ходьба широко используется для восстановления двигательных функций, тренировки сердечно-сосудистой и двигательной систем, а, следовательно, она допустима и при ВСД. Одно из бесспорных преимуществ ходьбы состоит в том, что она не требует каких-либо специальных навыков.

Одним из способов дозирования ходьбы является ходьба по системе К. Купера, которая основана на принципе еженедельного увеличения дистанции непрерывной ходьбы.

Дозировка ходьбы обычно проводится по темпу, длине шагов, по времени, по рельефу местности (ровная, пересеченная и пр.).

При ВСД возможно применение такой разновидности ходьбы, как терренкур. «Терренкур – это прогулки по местности с различным рельефом», т.е. при терренкуре изменяется дозировка по рельефу местности. По сути своей терренкур представляет дозированное восхождение.

В отличие от дозированных прогулок по ровной местности маршруты терренкура проходят с использованием пересеченной местности в условиях санаторно-курортной зоны. «Величина фактической нагрузки зависит от длины маршрута (обычно 500, 1500, 3000 м), рельефа местности, темпа, количества остановок».

Главная же задача терренкура остается той же, что и при обычной ходьбе – укрепление сердечно-сосудистой и двигательной систем.

### 3. Рекомендуемые упражнения лечебной гимнастики при ВСД

1. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей; ходьба: шаг левой, поворот туловища вправо, руки вправо, шаг правой, поворот туловища влево, руки влево; обычная ходьба . 2-3 мин.
2. И.п. – стоя, в руках палка, хват за концы палки. Руки вперед и вверх, ногу назад на носок – вдох, и.п. – выдох. То же другой ногой. 6-8 раз.
3. И.п. – то же. Руки вверх, левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево – выдох. И.п. – вдох. То же в правую сторону. 6-8 раз.
4. И.п. – то же, ноги на ширине плеч. Руки влево, поднимая левый конец палки вверх, то же вправо. 8-10 раз в каждую сторону.
5. И.п. – то же. Поворот туловища влево, палку отвести влево на высоте плеч – выдох, и.п. – вдох. То же в правую сторону.
6. И.п. – то же, ноги вместе. Выпад вправо, палку отвести вправо – выдох, и.п. – вдох. То же в другую сторону. 6-8 раз.
7. И.п. – то же, руки с палкой вперед. Коленом левой ноги достать палку – выдох, и.п. – вдох. 6-10 раз.
8. И.п. – стоя, палка сзади, хват за концы. Поднимаясь на носки, прогнуться, палку отвести назад – вдох, и.п. – выдох, 4-6 раз.
9. И.п. – стоя, палка стоит вертикально, упираясь в пол, руки на ее верхнем конце. Поднимаясь на носки – вдох, присед, колени развести в стороны – выдох 6-8 раз.
10. И.п. – стоя, в руках палка, хват за концы. Палку вверх, за голову, на спину – вдох; палку вверх, и.п. – выдох. 6-10 раз.
11. И.п. – основная стойка. Поочередное потряхивание ногами с расслаблением мышц. 6-8 раз
12. Тихий бег – 1 мин., затем спокойная ходьба – 1-2 мин.
13. И.п. – основная стойка. Руки в стороны – вдох, и.п. – выдох. 4-6 раз.
14. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед – выдох, и.п. – вдох. 4-6 раз.

- 15.И.п. – сидя. Встряхивание ногами с расслаблением мышц. 6-10 раз.
- 16.И.п. – то же. Поворот головы в сторону – вдох, и.п. – выдох. То же в другую сторону. 3-4 раза в каждую сторону.
- 17.И.п. – сидя на краю стула, облокотившись на спинку, ноги выпрямлены вперед, правая рука на груди, левая на животе, Диафрагмально-грудное дыхание 4-5 раз.
- 18.И.п. – сидя. Напрягая мышцы, руки вперед; уменьшая напряжение мышц, небольшой полунаклон туловища вперед; расслабляя мышцы рук, «уронить» руки и дать им произвольно покачаться. 6-8 раз.
- 19.И.п. – то же. Руки к плечам, сблизить лопатки, напрягая мышцы рук, плечевого пояса и спины; уменьшить напряжение мышц с небольшим полунаклоном туловища вперед; расслабляя мышцы спины и рук, опустить руки в упор предплечьями на бедра.
- 20.И.п. – лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Диафрагмально-грудное дыхание. 4-5 раз.
- 21.И.п. – стоя. Равновесие на одной ноге, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах, руки вперед. Удержат положение 2-4 с. То же на другой ноге. 3-4 раза.
- 22.С закрытыми глазами пройти 5 шагов, повернуться кругом, вернуться на прежнее место. 3-4 раза.
- 23.И.п. – стоя. Поочередное расслабление мышц рук и ног. 3-4 раза.
- 24.И.п. – то же. Руки в стороны – вдох, и.п. – выдох. 3-4 раза.

## **2.Комплексы упражнений для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата**

Главное правило при выполнении физических упражнений – постепенность. Нагрузка всегда повышается постепенно и осторожно. После тренировки ребенок должен испытывать приятное утомление, а не изнеможение.

Физическая нагрузка должна уравниваться полноценным расслаблением.

№	Содержание	Дозировка темп	Методические указания
1.	<p><b>«Змея»</b></p> <p>И.П. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, прижаты к телу, ладони упираются в пол.</p> <p>Медленный подъем грудной клетки на счет 1-7, вернуться в и.п..</p>	<p>4 раза по схеме.</p> <p>Темп медленный.</p>	<p>Дыхание произвольное.</p> <p>Лопатки сомкнуты.</p> <p>Работают мышцы спины.</p>



2.	И. П. – то же. Подъем на счет 1-7, зафиксировать на счет 1-7, вернуться в и.п..	3-4 раза по схеме. Темп медленный.	Работают мышцы спины. Руки играют вспомогательную роль.
3.	И.П. – то же. Подъем на счет 1-7, поворот головы на 1-3, вернуть голову в и.п.. На счет 1-3 то же в другую сторону, вернуться корпусом в и.п. на 1-7.	2 раза. Темп медленный.	Туловище не скручивается.
4.	<b>«Стаканчик»</b> И. П. – сидя, опора на ягодицы, колени согнуты, руки держат пятки, кончики пальцев ног упираются в пол, спина прямая. Ноги выпрямить – согнуть на счет 1-2, держать уголок.	4-6 раз. Темп средний.	Работают мышцы спины и ног, а руки играют вспомогательную роль.
5.	И.П. – то же. Выпрямить ноги на счет 1-2, зафиксировать положение уголка на 1-4, вернуть в и.п..	4-6 раз. Темп средний.	Следить за прямой спиной. Учиться держать равновесие, не падать.
6.	И.П. – то же. Выпрямить ноги на 1-2, зафиксировать, медленно развести в стороны – зафиксировать, вернуть обратно на 1-4, вернуть в и.п..	2-4 раза. Темп медленный.	Держать равновесие. Работают все группы мышц.
7.	<b>«Пружина»</b> И.П. – полусидя – опора на локти и ладони, колени согнуты, носки поднять на уровень коленей и кончика носа, параллельно полу. Попеременно ставим точки кончиками пальцев на воображаемой стене.	4-6 раз по 20 сек., с отдыхом. Темп динамичный.	Движение идет с пружинящим эффектом и динамично.
8.	<b>«Резинка»</b> И.П. – повиснуть на шведской стенке на расстоянии вытянутой ступни от	3 раза. По 15 сек., с отдыхом.	Подготовка позвоночника для дальнейшей работы.

	пола.		Сброс напряжения.
9.	И.П. – то же. Подтягивать колени, сгибая-разгибая их.	4-6 раз. Темп средний.	Придерживать ребенка. Не делать резких движений.
10.	И. П. – то же. Прямые ноги приподнимать вверх, но не уголком.	4 раза. Темп средний.	Выполнять со страховкой.
11.	<b>«Каталка»</b> И. П. – лежа на животе, руки и ноги вытянуты. Поднять руки и ноги в «лодочку» — рывком перевернуться на спину в «уголок». Катиться непрерывно на счет 1-2 от стенки до стенки.	1-2 раза. Темп средний.	Стараться не касаться пола ладонками и ступней. Работают мышцы брюшного пресса и спины.
12.	<b>«Кошечка»</b> И.П. – сесть на колени, грудь прижата к коленям, руки вытянуты вперед, ладони упираются в пол. Движение корпусом вперед, скользя по полу, прогибаясь, вынырнуть головой вверх, вытянув руки в локтях. Кошечка потягивается. Обратный ход в и.п..	4-6 раз. Темп медленный.	Тщательно, постепенно выполнять упражнение. Колени на месте, ладони тоже.
13.	И. П. – то же. То же движение вперед, но усложненное волнообразным движением в стороне (змейкой).	2-4 раза. Темп медленный.	
14.	<b>«Солнышко»</b> И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх.	4-6 раз. Темп медленный	Руки всегда отстают, спина прогибается. Все действия выполняются постепенно и пла-

	<p>Медленный наклон корпуса вперед-вниз от живота, затем переход на грудь, плечи, локти, ладони.</p> <p>Когда руки коснулись пола – идет смена направления, руки скользят по полу, по ногам, спина горбиком, возврат в и.п..</p>		стично.
15.	<p><b>«Колодец»</b></p> <p>И.П. – стоя, опорная нога согнута в колене, другая выставлена вперед, прямая.</p> <p>Тот же наклон, как и в упр. 14, но к вытянутой ноге.</p>	<p>4-6 раз к каждой ноге.</p> <p>Темп медленный.</p>	
16.	<p><b>«Волна»</b></p> <p>И.П.- стоя, руки вверху, колени чуть согнуты.</p> <p>Движение начинается с носочков, переходит на колени, живот, грудь, руки и опять в и. п..</p>	<p>4-8 раз.</p> <p>Темп медленный.</p>	Характер движения: постепенный, волнообразный, непрерывный.
17.	<p><b>«Пружина»</b></p> <p>И. П. – стоя, ноги вместе.</p> <p>Попеременно отрываем пятку от пола, ставим на подушку стопы, затем давим пяткой в пол каждой ступней.</p>	<p>8-12 раз.</p> <p>Медленно.</p>	<p>Работает только ступня.</p> <p>Необходимо зафиксировать правильную осанку.</p> <p>Давить пружинящее в пол, непрерывно.</p>
18.	<p>И. П. – стоя, ноги вместе, сомкнуты.</p> <p>Одновременно поднять пятки, развернуть их на подушечке стопы, опустить пятки, повернув на 90 градусов стопу.</p>	<p>8-12 раз.</p> <p>Медленно.</p>	<p>Работает только ступня.</p> <p>Корпус зафиксировать.</p> <p>Подушечка пружинит, а пятка ставит точки.</p>
19.	<p><b>«Пингвин»</b></p> <p>И. П. – то же.</p> <p>Катаем ступни вперед-назад с пяток</p>	<p>8-12 раз.</p> <p>Темп средний.</p>	<p>Руки вдоль туловища, корпус балансирует вперед-назад.</p> <p>Колени не сгибаются.</p>

	на подушечки.		
20.	<p><b>«Перека́т»</b></p> <p>И. П. – то же.</p> <p>Перекатываем стопу с пятки на носок попеременно каждой ногой, чуть мягко приседая, чтобы увеличить амплитуду переката.</p>	<p>8-12 раз.</p> <p>Темп средний.</p>	<p>Корпус зафиксировать.</p> <p>Руки мягко продолжают движение.</p>
21.	<p>И. П. – то же.</p> <p>Перека́т попеременный на 1-4, затем разводим, перекатывая, ноги на ширину плеч на 1-4, перека́т на месте на счет 1-4.</p> <p>Возвращаемся в и. п. по той же схеме.</p>	<p>4-6 раз.</p> <p>Темп средний.</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Руки на поясе.</p> <p>Движение непрерывное.</p>
22.	<p><b>«Гармошка»</b></p> <p>И. П. – пятки вместе, носки врозь.</p> <p>Перемещение в сторону, перекатывая ступню, соединяя пятка-носок, то носки вместе, то пятки, попеременно.</p> <p>Возврат в и.п. так же.</p>	<p>4-6 раз.</p> <p>Темп средний.</p>	<p>Перемещаться стопе помогают пружинящие колени.</p>
23.	<p><b>«Зигзаг»</b></p> <p>И. П. – ступни вместе.</p> <p>Подъем на носки, поворот в сторону на 45 градусов, опуститься на пятки, повернуться на пятках на 45 градусов, опуститься на носки. Продвижение в сторону зигзагом.</p>	<p>4-6 раз.</p> <p>Темп средний.</p>	<p>Руки в сторону, корпус зафиксирован.</p> <p>Двигаются только ноги.</p>
24.	<p><b>«Восьмерка»</b></p> <p>И. П. – руки на ширине плеч, стоя.</p> <p>Согнуть ногу в колене, нарисовать коленом круг, перенести центр тяжести на другое колено, нарисовать</p>	<p>4-6 раз.</p> <p>Темп медленный.</p>	<p>Корпус зафиксирован, работают ноги, движение непрерывное.</p>

	круг.		
25	<p><b>«Кисть»</b></p> <p>И. П. – сидя, опора на руках, освободить для работы ноги.</p> <p>Скользим по воображаемой стене ногой – кистью вверх-вниз по диагонали, хаотично. То же другой ногой.</p>	<p>4-6 раз.</p> <p>Темп средний.</p>	<p>Мягкость, плавность стопы.</p> <p>Имитируется движение кисти.</p>
26	<p><b>«Картина»</b></p> <p>И. П. – то же.</p> <p>Рисуем ногой-кистью картину с простым сюжетом: солнце, облака, цветы, бабочки и т.д..</p>	<p>1-3 минуты.</p>	<p>Сюжет дети придумывают сами.</p> <p>Изображение должно быть точным, узнаваемым.</p>
27	<p><b>«Скульптура»</b></p> <p>И. П. – то же.</p> <p>Лепим ногами скульптуру из пластилина (воображаемого).</p>	<p>5 минут</p>	<p>Характер движения отличается от рисования.</p> <p>Больше движений пальцами ног.</p>
28	<p><b>«Шторм»</b></p> <p>И. П. – то же.</p> <p>Движение ногами, имитирующее накат волн. Постепенно увеличивается амплитуда.</p> <p>Работаем всей ногой (от бедра до кончиков пальцев).</p>	<p>5 минут каждой ногой.</p>	<p>Постепенное развитие рисунка движения.</p> <p>Следить за силой и плавностью движения.</p>
29	<p><b>«Фонарики»</b></p> <p>И. П. – сидя, освободив руки для ра-</p>	<p>20-30 раз</p>	<p>Динамично.</p> <p>Движение с усилием.</p>

	<p>боты.</p> <p>Сжать-разжать, растопылив пальцы.</p>		<p>Происходит подготовка кисти, пальчиков к дальнейшей работе.</p>
30	<p><b>«Веер»</b></p> <p>И. П. – то же, пальцы растопырены.</p> <p>Веерообразное движение, начиная с мизинца сложить пальцы вовнутрь ладони, скручивая кисть.</p> <p>Обратное движение тоже начинается с мизинца разворотом.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>Темп средний</p>	<p>Непрерывное движение.</p> <p>Руки сильно не напрягать.</p> <p>Эффект растягивания пальцев.</p>
31	<p><b>«Змея»</b></p> <p>И. П. – сидя, ладошки сложить.</p> <p>Сомкнутыми ладонями снизу вверх двигаться «змеей» до положения вытянутых рук.</p> <p>Обратно тот же ход, но сверху вниз.</p>	<p>6-8 раз.</p> <p>Темп медленный.</p>	<p>Осанка зафиксирована.</p> <p>Излишне не напрягать руки, сильнее их прогибать.</p>
32	<p>И. П. – сидя, ладошки напротив друг друга на расстоянии 20 см.</p> <p>Две змейки ползут вверх, переплетая друг друга.</p>	<p>10 раз.</p> <p>Темп медленный.</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Излишне не зажимать руки.</p> <p>Движение плавное.</p>
33	<p><b>«Горки»</b></p> <p>И. П. – руки сцепить маленьким замком.</p> <p>Параллельно полу совершать волнообразное движение сцепленными руками с большой амплитудой.</p>	<p>10-20 раз.</p> <p>Темп медленный.</p>	<p>Непрерывное мягкое движение.</p>

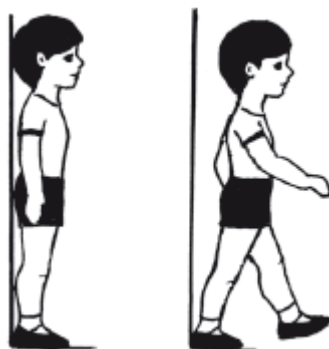
34	<p><b>«Ручеек».</b></p> <p>И. П. – локти поднять параллельно полу, средние пальцы соединены.</p> <p>Совершать волнообразное движение с ладошки на ладошку.</p>	<p>10-20 раз.</p> <p>Темп медленный.</p>	<p>Локти не опускаются.</p> <p>Пальцы не размыкаются.</p> <p>Движение непрерывное.</p>
35	<p><b>«Мячик на волне»</b></p> <p>И. П. – руки расправлены параллельно полу, чуть согнуты в локтях.</p> <p>Совершать волнообразные движения с одной руки на другую, перекатывая мячик.</p>	<p>10 раз.</p> <p>Темп средний.</p>	<p>Следить за осанкой.</p> <p>Не опускать руки и не заворачивать их внутрь.</p>
36	<p><b>«Маленькие волны»</b></p> <p>И. П. – ладошки параллельно полу на уровне груди.</p> <p>Совершать хаотичное волнообразное движение каждым пальчиком одновременно.</p> <p>Каждой ладошкой отдельно.</p>	<p>10 раз.</p> <p>Темп средний.</p>	<p>Излишне не напрягать пальцы.</p>
37	<p><b>«Локотки»</b></p> <p>И. П. – руки параллельно полу, ладони зафиксированы, локти чуть согнуты.</p> <p>Локти поочередно совершают движение вверх-вниз.</p>	<p>10-20 раз.</p> <p>Динамично.</p>	<p>Не разворачивать ладони.</p> <p>Работают только локти.</p>

### 3. Упражнения для формирования и закрепления навыка

## правильной осанки (при сколиозе)

Исходное положение – стоя.

1. Принятие правильной осанки за счет касания стены или гимнастической стенки ягодичной областью, икроножными мышцами и пятками. Отойти от стены на 1–2 шага, сохраняя правильную осанку.



2. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Приподнять голову и плечи, вернуться в исходную позицию.



3. В правильном положении прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

### Упражнения для укрепления «мышечного корсета»

Исходное положение – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую.

4. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, удерживать принятое положение.





5. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам.



6. Поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимать и разжимать кисти рук.

7. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таза от пола.

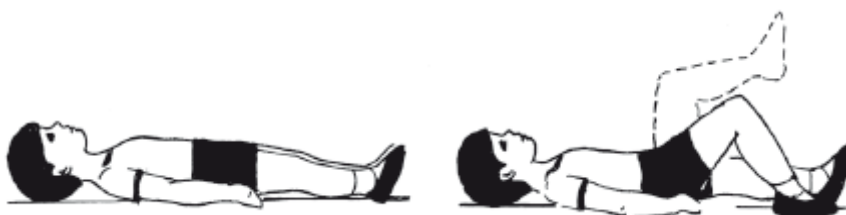


8. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием 10–15 с.



Исходное положение – лежа на спине, поясничная область прижата к опоре.

9. Сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах поочередно.



10. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.

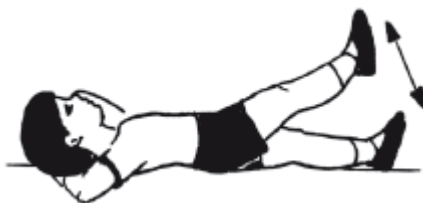


11. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу – «велосипед».



12. Руки за головой. Поочередное поднятие прямых ног вперед.

То же, в сочетании с различными движениями рук.



Исходное положение – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны, положение туловища и ног – прямое.

13. Поднять руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища; вернуться в исходную позицию.



14. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки; ноги, разогнутые в коленных суставах, приподнять.



15. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки (при поднятии – прямые ноги), сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться.



В качестве симметричных упражнений могут быть использованы другие упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины из и. п. лежа, при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно оси позвоночника.

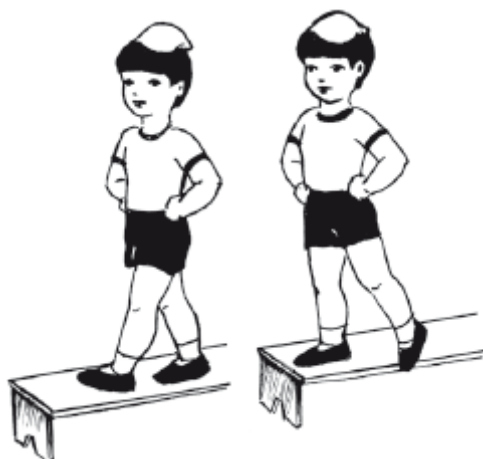
16. Исходная позиция – стоя перед зеркалом, сохраняя правильную осанку, поднять плечо с поворотом его внутрь на стороне вогнутости грудного сколиоза.

17. Исходная позиция – лежа на животе, руки вверх, держась за рейку гимнастической стенки. Приподнять напряженные ноги и отвести их в сторону.



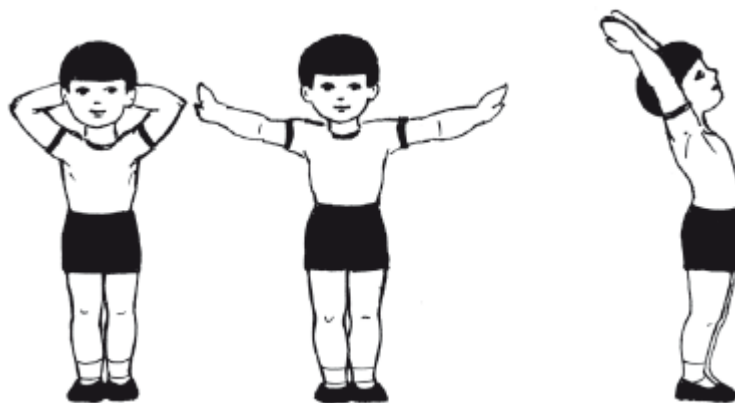


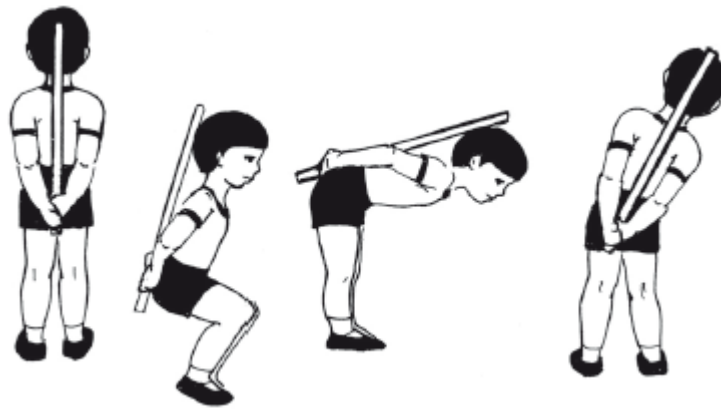
18. Ходьба на гимнастической скамейке с мешочком на голове и отведением ноги в сторону.



19. Исходное положение – стоя, руки за головой. С силой отвести руки в стороны и, подняв руки вверх, прогнуться. Пауза 2–4 секунды и вернуться в и.п. Дыхание произвольное.

20. Исходное положение – стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний – к тазу). Присесть, вернуться в исходное положение. Наклон вперед, вернуться в исходное положение. Наклон вправо, затем влево.

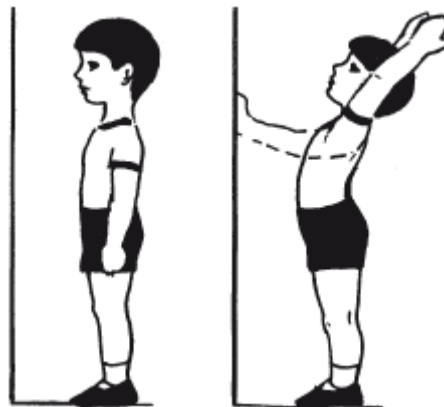




21. Исходное положение – лежа на животе. Упор на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнуться. Пауза в этом положении на 3–5 секунд, затем вернуться в исходное положение.



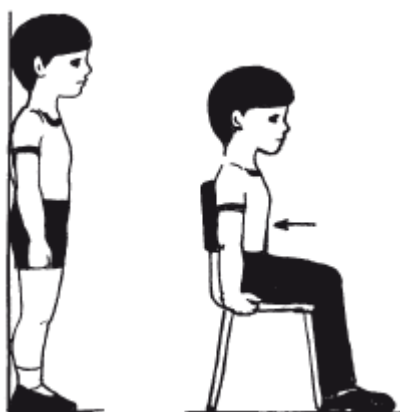
22. Исходное положение – стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнуться назад, подняв руки вверх, и вернуться в исходное положение. Стоя у



стены, прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела.

Исходное положение – сидя на стуле со спинкой.

Периодически «вжимайтесь» спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник, с усилием упирайтесь в него головой.



В связи с тем, что дети, страдающие сколиотической болезнью, предъявляют жалобы на боли в ногах, повышенную утомляемость при физической нагрузке в мышцах ног, в занятия физической культурой необходимо включать специальные упражнения, направленные на укрепление связочно-мышечного аппарата стоп, восстановление опороспособности конечностей.

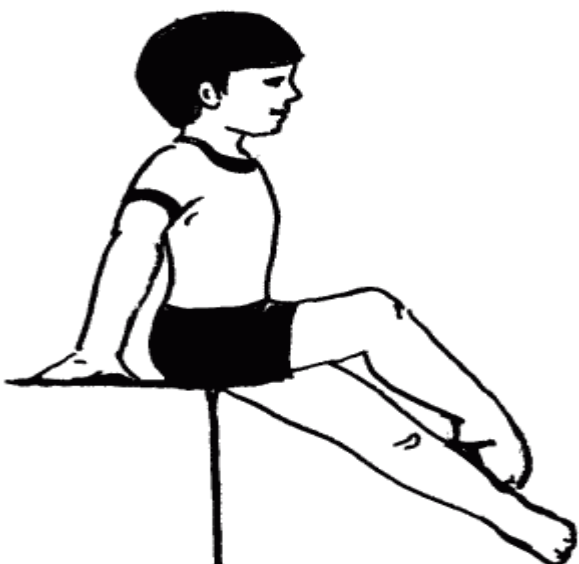
#### 4. Упражнения при плоскостопии

Исходное положение – сидя с выпрямленными ногами:

1. Колени и пятки соединены, правая стопа сильно разогнута; подвести передний отдел левой стопы под подошву правой, затем повторить упражнение, поменяв ноги.



2. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.



Исходное положение – сидя на стуле:

3. Сгибать пальцы стоп.



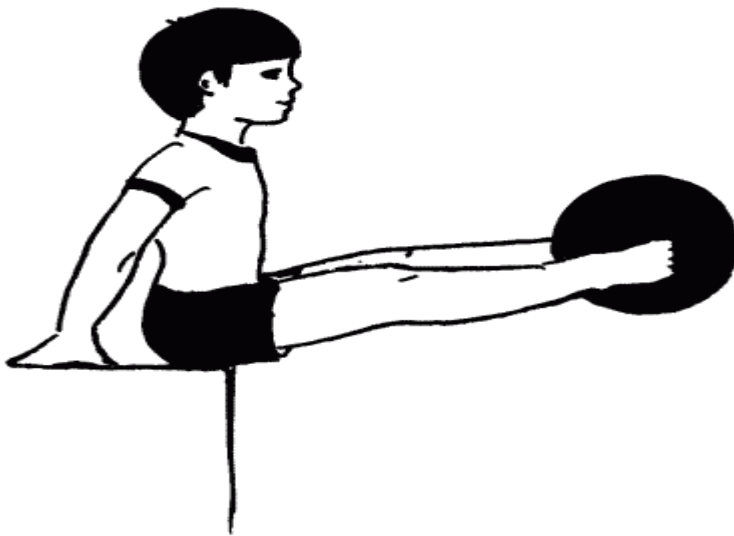
4. Приведение стоп внутрь.



5. Кружение стопами внутрь.



6. Обеими стопами захватить и приподнять мяч (волейбольный или набивной).



7. Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш.

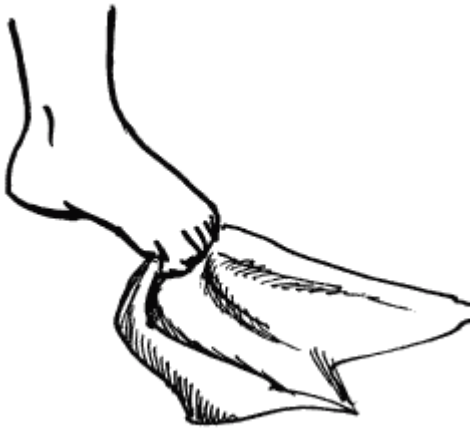


8. Пальцами ног захватывать и приподнимать губку.





9. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик.



Исходное положение – стоя на носках, стопы параллельно:

10. Подъем на носок.



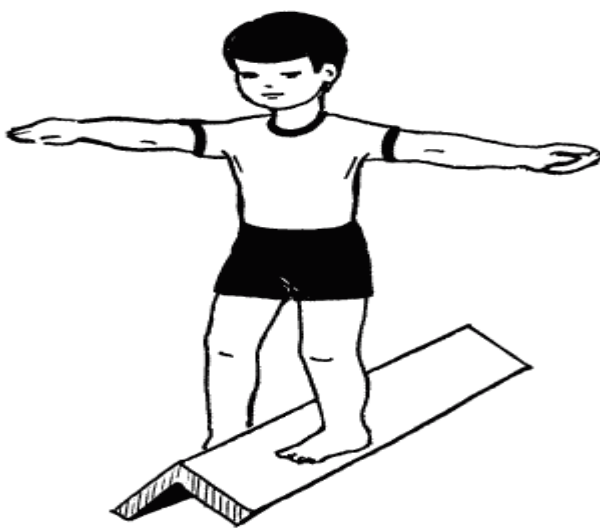
11. Перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.



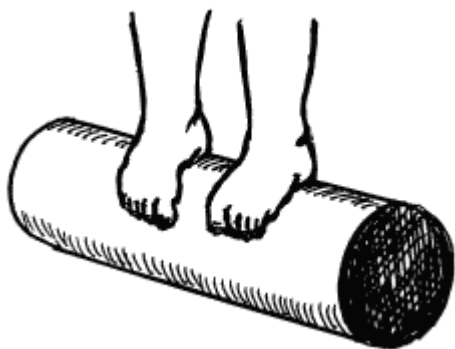
12. Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы.



13. Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы.



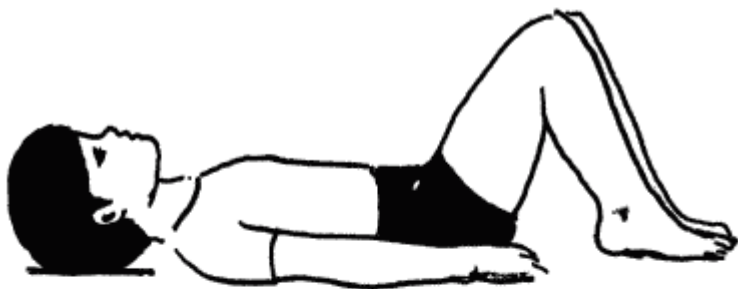
14. Ходьба по бревну боком.



Исходное положение лежа:

15. Согнуть ноги в коленях, опереться стопами в пол. Разводить пятки в стороны. Возврат в исходное положение.

16. Поочередное и одновременное приподнимание пяток от опоры.



17. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы соприкасаются друг с другом по подошвенной поверхности. Отведение и приведение пяток с упором на пальцы стоп.

18. Из исходного положения «лежа на спине» положить согнутую в колене ногу на колено другой полусогнутой ноги. Проводить круговые движения стопы в одну и другую сторону. Сменить ноги и то же упражнение проделать другой ногой.

19. Скользящие движения одной ноги по голени другой с одновременным охватом голени. То же движение стопой другой ноги.

Исходное положение сидя:

20. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием стопы другой ноги.

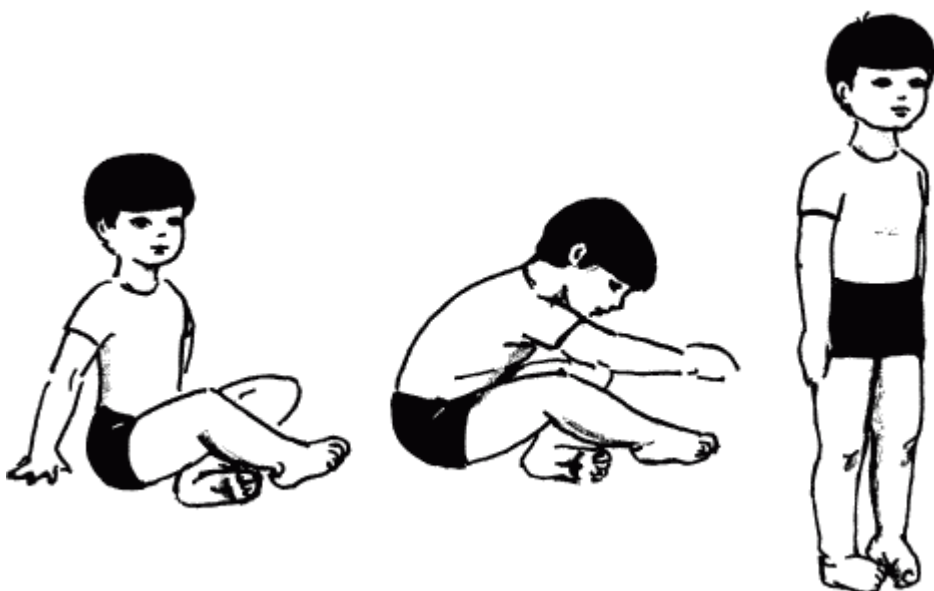
21. Ноги выпрямить в коленях, сгибать и разгибать стопы.



22. Положив ногу на колено другой ноги, проводить круговые движения стопы в обе стороны. То же – другой ногой.



23. Сидя на коврикe по-турецки, подогнуть пальцы стоп, наклоняя туловище вперед, встать с опорой на тыльную поверхность стоп.



24. Сидя на полу с прямыми ногами, кисти рук в упоре сзади, разводя колени, подтягивать стопы до полного соприкосновения подошв.

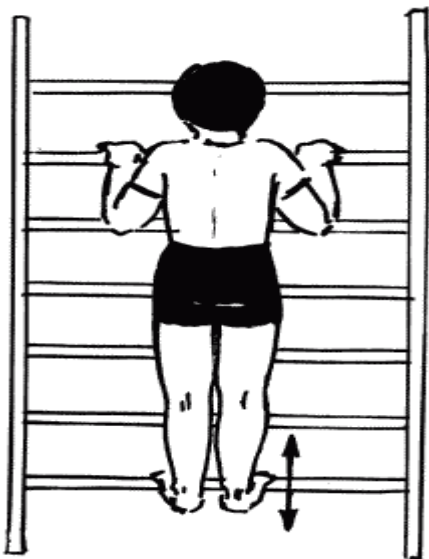


Исходное положение стоя:

25. Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на поясе; приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки вместе и попеременно.



26. То же упражнение, но стоя на рейке гимнастической стенки с хватом рук на уровне груди.



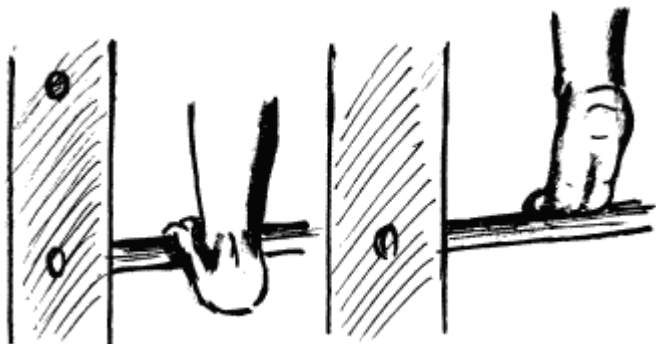
27. Стоя на гимнастической стенке, с опорой на пальцы стоп – приподнимание на носки и возврат в исходное положение.



28. Собираение пальцами ног различных мелких предметов.

29. Катание маленького мячика.

30. Перекат с пяток на носок и обратно.



#### **4. КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ при близорукости**

1. Ходьба на месте - 30-40 сек. (4 шага - вдох, 6 шагов - выдох).

2. И.п. - основная стойка.

Сч. 1-2 - руки через стороны вверх - потянуться - вдох. Сч. 3-4 - И.п. - выдох.

Не поворачивая голову, смотреть сначала на кисть одной, затем другой руки.

Повторить 4-6 раз.

3. И.п. - основная стойка.

Сч. 1- руки на пояс, левую ногу назад на носок.

Сч. 2. - правую руку в сторону, поворот головы вправо, смотреть прямо перед собой на неподвижный предмет на уровне головы.

Сч. 3- руки на пояс, голову прямо.

Сч. 4 - И.п. Затем тоже с правой ноги.

Повторить 6-8 раз.

4. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, кисти к плечам.

4 круговых движения вперед, 4- назад. Локтями описывать большие круги, дыхание произвольное.

Повторить 2-3 раза.

5. И.п. - основная стойка.

Отводя прямые руки назад - вдох, расслабив руки - выдох.

Повторить 3-4 раза.

6. И.п. - основная стойка.

Сч. 1- руки на пояс, шаг левой ногой в сторону.

Сч. 2- наклон туловища вперед, руки в стороны, свести лопатки.

Сч. 3- выпрямиться, руки на пояс - вдох.

Сч. 4- И.п. выдох (при наклоне смотреть на неподвижный предмет, находящийся на уровне головы). Затем то же начинать с правой ноги. Повторить 4-6 раз.

7. И.п. - то же.

Сч. 1-2 - присесть на носках, руки вперед.

Сч. 3-4 - И.п. Смотреть на неподвижный предмет па уровне головы.  
Повторить 6-8 раз.

8. Повторить упражнение № 5.

9. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади.  
Сч. 1-2 - скользя по полу, развести ноги в стороны.  
Сч. 3-4 - нажимая пятками на пол, соединить ноги. Смотреть на носок то одной, то другой ноги.  
Повторить 6-8 раз.

10. И.п. - тоже.  
Повороты головы вправо, влево, наклоны головы - вперед, назад. Смотреть прямо перед собой на неподвижный предмет. Повторить 2-4 раза.

11. И.п. - то же.  
Закрывать глаза. Выполнять несильные надавливания пальцами па глазные яблоки в течение 25-30 сек.

12. И.п. - лежа па спине, руки в стороны.  
Сч. 1- согнуть ноги, скользя по полу.  
Сч. 2- наклон коленей в правую сторону, коснуться пола.  
Сч. 3 - прямо.  
Сч. 4- наклон коленей в левую сторону.  
Сч. 4 - прямо.  
Сч. 5-6 - Ил. Повторить 6-8 раз.

13. И.п. - тоже.  
"Велосипед" -10-15 движений.

14. Диафрагмальное дыхание -3-4 раза.

15. И.п. -то же, руки под головой.  
Сч. 1 -поднять левую прямую ногу.  
Сч. 2- поднять правую прямую ногу.  
Сч. 3- положить левую ногу.  
Сч. 4- положить правую ногу. Затем тоже, начиная с правой ноги.  
Повторить 4-6 раз.

16. Повторить упражнение № 14.

17. И.п. - лежа на животе, кисти под подбородком.  
Сч. 1- поднять назад прямую левую ногу и голову.  
Сч. 2 - И.п.  
Затем тоже, начиная с правой ноги.  
Повторить 6-8 раз.

18. И.п. -то же.  
Сч. 1- поднять плечевой пояс, голову, кисти к плечам, свести лопатки, и поднять левую прямую нему.  
Сч.2-3 - держать.  
Сч. 4- И.п. Затем тоже, начиная с правой ноги.  
Повторить 6-8 раз.

19. И.п. стоя па коленях.  
Поднимая руки вперед-вверх вдох, небольшой наклон вперед, сесть на пятки, руки назад - выдох.



Повторить 3-4 раза.

20. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки па поясе.

Круговые движения глазами яблоками, выполнять медленно в различных направлениях в течение 40-45 сек. Затем закрыть глаза и расслабиться.

21. И.п. - то же.

Сч. 1-2 - наклон туловища влево.

Сч. 3-4 - И.п. Затем то же повторить вправо.

Повторить 4-6 раз.

22. И.п. - то же.

Не поворачивая голову, сосредоточить взгляд на левом плече, смотреть на него 1-2 мин. Потом смотреть на правое плечо-1-2 мин.

23. Частота моргания в течение 10-15 сек.

24. Закрыть глаза.

Круговые поглаживания от переносицы к вискам и наоборот - средним пальцем. 6-8 поглаживаний.

25. И.п. - стоя у окна на расстоянии 30-35 см от стекла.

Выполнять упражнение "метка на стекле" - переводить взгляд с удаленного неподвижного предмета на метку диаметром 3-5 мм, приклеенную к стеклу на уровне ваших глаз. Упражнение выполнять в очках в течение 1 мин. (примерно 30 раз). Взгляд можно переводить также на предметы справа и слева от первоначальной оси. Например, смотреть на удаленный предмет плана, затем на метку, перевести взгляд влево и вновь на метку. Переводя взгляд вдаль, делать выдох, на метку - вдох.

26. Повторить упражнение № 24.

27. И.п. - сидя.

2-й, 3-й, 4-й пальцы рук положить так, чтобы 2-ой палец находился у наружного угла глаза, 3-й - на середине верхнего края орбиты и 4-й - у внутреннего угла глаза. Медленно закрыть глаза, пальцы оказывают этому полное сопротивление.

Повторить 8-10 раз.

28. Повторить упражнение № 1

29. И.п. - основная стойка.

Поднимая руки через стороны вверх - вдох, опуская (расслабляя) руки - выдох.

Повторить 3-4 раза.

30. Посидеть с закрытыми глазами в течение 1 мин. - выполнять диафрагмальное дыхание.

## **5.КОМПЛЕКС**

### **лечебной гимнастики при хронической пневмонии**

1. Ип. - основная стойка. Ходьба на месте, сначала в замедленном темпе, переходя на средний темп, размашисто работая руками. До 1 мин.

2. И.п. - стоя, ноги па ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимая руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох носом. Опуская руки, сделать продолжительный выдох ртом, сложив губы трубочкой. Повторить 3-4 раза.

3. И п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

Сч. 1 - отвести согнутые руки назад на уровне плеч.

- Сч. 2. - И.п.
- Сч. 3 - руки в стороны ладонями вверх.
- Сч. 4 - И.п. Повторить 6-8 раз. Дыхание произвольное.
4. И.п. - основная стойка.
- Сч. 1 - шаг влево, руки за голову - вдох.
- Сч. 2 - поворот в левую сторону, руки в стороны ладонями вверх - выдох.
- Сч. 3 - поворот туловища прямо, руки за голову - вдох.
- Сч. 4- И.п. выдох. Повторить 6-8 раз.
5. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- Сч. 1- мах прямой левой ногой вперед, правую руку вперед.
- Сч. 2 - И.п.
- Сч. 3-4 то же с другой ноги. Повторить 6-8 раз.
6. И.п. - то же. Поднимая и отводя плечи назад, сделать глубокий вдох носом, подавая плечи и локти вперед, сделать плавным выдох, произнося звук з-з-з. Повторить 3-4 раза.
7. И.п. - основная стойка. Ходьба в колонну по одному обычная – 1 круг.
- а) 4 шага на носках, руки вперед, сжимая пальцы в кулак на каждый шаг; 4 шага на пятках, руки в стороны; 4 шага на носках, руки вперед; 4 шага обычно 1 круг.
- б) 4 раза круговые движения согнутыми руками в плечевых суставах вперед, 4 раза - назад. Повторить 3-4 раза;
- в) ускоренная ходьба. 1-2 круга;
- г) поднимая руки через стороны вверх вдох носом, опуская руки, сделать плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой. Повторить 3-4 раза.
8. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком.
- Сч. 1-2 - поднять туловище вместе с руками и одну ногу, свести лопатки.
- Сч. 3-4 - И.п.
- Сч. 5-8 - то же с другой ноги. Повторить 6 раз.
9. И. п. - то же.
- Сч. 1- поднять туловище вместе с руками и обе ноги, свести лопатки.
- Сч. 2- ноги врозь, руки вверх.
- Сч. 3- ноги вместе, кисти к плечам, свести лопатки.
- Сч. 4- И.п. Повторить 6-8 раз.
10. И. п. - лежа на правом боку, правая рука под головой, левая - вдоль туловища. Поднимая левую руку через сторону вверх, сделать глубокий вдох носом. Опуская руки вниз, сделать продолжительный выдох ртом, произнося звук ж-ж-ж. Повторить 3-4 раза.
11. Повторить упражнение № 9.
12. Повторить упражнение № 10 только лежа на левом боку.
13. И.п. - лежа на спине, руки в стороны (вдох). Сч. 1- поднять прямую ногу, руки вперед.
- Сч. 2 - И.п.
- Сч. 3-4 - то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.
14. Ип. - лежа на спине, руки под головой. Имитации велосипедных движений поднятыми ногами. Дыхание не задерживать. Повторить 15-20 раз.

15. И.п, - лежа па спине, ноги стоят полусогнутые, руки сложить ладонями на животе. Делая глубокий вдох носом, надуть живот. На выдохе р гим, втянуть живот в себя. Повторить 3-4 раза.

16. И.п. -лежа па спине, руки вверху.

Сч. 1- поднять вперед левую прямую ногу под углом 45 градусов над полом и правую руку вперед.

Сч. 2- поднять вперед правую ногу и левую руку. Сч. 3- опустить левую ногу и правую руку.

Сч. 4- И.п. Повторить то же, начиная с правой ноги. Повторить 6-8 (ia:+.

17. И. п. -лежа на спине, руки под головой.

Сч. 1- поднять левую прямую ногу вперед. Сч: 2- поднять правую ногу вперед, Сч. 3 - ноги врозь.

Сч. 4 - наги вместе.

Сч. 5- положить левую ногу. См. 6- положить правую ногу. Повторить то же, начиная с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

18. Повторить упражнение 15,

19. И.п, -лежа на спине, ноги па ширине плеч, руки в стороны. Сч. 1- руки вперед.

Сч. 2- руки согнуть перед грудью, локти в стороны. Сч. 3 -руки вперед.

Сч. 4- левую руку вверх, правую руку вниз, ладонями вперед. Сч. 5 -руки вперед.

С ч. 6- правую руку вверх, левую вниз. Сч. 7 - руки вперед.

Сч. 8. - И.п. повторить 6-8 раз.

20. И.п. - основная стойка. Ходьба обычная. 1 круг.

21. И.п. -стоя, рвки впереди.

Сч. 1- мах левой ногой и сторону, руки, в Стороны, ладонями вверх.

Сч. 2 - и.п.

Ст1. 3-4 - то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

22. И.п. - основная стойка.

Сч. 1- шаг влево, руки на пояс - вдох.

Сч. 2- наклон туловища вперед прогнувшись, руки в стороны - выдох.

Сч. 3- выпрямиться, руки па пояс вдох.

Сч. 4 - И.п.

Сч. 5-8 - тоже в правую сторону. Повторить б-8 раз.

23. И.п. то же. Сч. 1-2 - плавно присесть с прямой спиной, поднимаясь на носки и разводя колени врозь.

Сч. 3-4 И.л. Повторить 6-8 раз.

24. И.п. - основная стойка. Поднимая руки через стороны вверх, глубокий вдох носом. Опуская руки вниз, продолжительный выдох ртом, произнося звук з-з-з. Повторить 3-4 раза.

25. И. п. тоже.

Сч. 1- левую ногу назад на носок, правую руку в сторону, левую за голову.

Сч. 2 - И.п.

Сч. 3-4 - то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

26. И. п. - основная стойка.

Сч.1 левую ногу назад па носок, кисти к плечам, свести лопатки.

Сч. 2 - И.п.

Сч. 3-4 то же с правой ноги. Повторить 6 раз.

27. И.п. -основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

Темп средний с постепенным замедлением. До 1 мин.

28. Повторить упражнение № 2.

## **6.КОМПЛЕКС ЛФК ДЛЯ БОЛЬНЫХ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ**

*Стоя*

1. Ходьба обычная с движением рук в стороны, за голову, на пояс, свободные махи руками вперед-назад, медленная ходьба со спокойным дыханием. Повторить в течение 1-2 мин.

2. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться - вдох, опустить руки вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.

3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища в сторону с отведением руки в сторону поворота - вдох, вернуться в И.п. - выдох. Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. Основная стойка. Шаг в сторону, руки за голову - вдох, вернуться в И.п. - выдох. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

5. Расслабление рук -2-3 движения.

6. Стоя у опоры. Руки на спинке стула. Левую ногу отставить назад на носок, правую руку поднять вверх - вдох, вернуться в И.п. - выдох. Тоже повторить с правой ногой, левой рукой по 4 раза.

7. Стоя боком к опоре. Свободные махи ногой вперед-назад. Повторить 4 раза.

8. Руки на спинке стула, приседание. Повторить 4 раза.

9. Сделать 10-14 шагов на месте.

10. Расслабление рук и ног в течение 1 мин.

*Сидя на стуле*

11. Ноги прямые, руки на коленях. Согнуть руки в локтях, пальцы сжать в кулак, одновременно потянуть носки ног на себя - вдох, вернуться в И.п. - выдох. Повторить 6-8 раз.

12. Кисти рук у плеч. Круговые движения в плечевых суставах вперед назад по 4 движения в каждую сторону. Дыхание свободное. Повторить 2 раза.

13. Свободные махи руками вперед-назад. Повторить по 6-8 движений.

14. Ноги согнуты в коленях, расставлены пошире. Развести руки в стороны - вдох, наклон вперед. Смотреть прямо, руки на левое колено - выдох. Тоже с наклоном к правому колену. Повторить по 4 раза.

15. Ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Одну руку -за голову, другую- за спину, прогнуться - вдох, руки на колени - выдох. Повторить по 4 раза, меняя положение рук.

16. «Ходьба сидя». Движения рук и ног как при ходьбе. Дыхание свободное. Повторить 10-12 раз.
17. Расслабление рук и ног 3-4 раза.
18. Руки на коленях. Спокойное дыхание.

Все упражнения выполнять без напряжения, ритмично, сочетая движения с дыханием.

## **7. КОМПЛЕКС ЛФК ДЛЯ БОЛЬНЫХ ГИПОТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ**

### *1. Стоя.*

Ходьба обычная, на носках, на пятках, с хлопками над головой и за спиной.

### *2. Сидя на стуле.*

Руки на коленях. Поднять руки вверх, потянуться - вдох, опустить руки вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.

### *3. Руки опираются на сиденье стула, ноги согнуть в коленях.*

Поочередное выпрямление ног, оттягивая носок на себя, так держать ногу на 2-3 счета. Дыхание свободное. Повторить каждой ногой 4-5 раз.

### *4. Ноги прямые, руки на коленях.*

Развести руки в стороны - вдох, наклониться вперед, пальцами коснуться пола - выдох. Повторить 4-5 раз.

### *5. Ноги согнуты в коленях, руки на поясе.*

Отвести локти назад, лопатки соединить - вдох, локти вперед - выдох. Повторить 3-4 раза.

### *6. И. п. – то же.*

3 пружинистых наклона туловища в левую сторону, правая рука над головой. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

### *7. Повторить упражнение № 2.*

### *8. Руки на поясе.*

Вдох - поднять левую ногу, согнутую в колене и подтянуть ее к животу - выдох. То же с правой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.

### *9. Руки на поясе, ноги вытянуты.*

Вдох - отвести в сторону левую ногу и правую руку. То же с правой ногой и левой рукой. Повторить 4 раза.

### *10. Руки на коленях.*

Встать, выпрямиться, руки на пояс - вдох, сесть на стул, руки на колени - выдох. Повторить 4-5 раз.

### *Стоя:*

11. Левую в сторону на носок, руки согнуть в локтях, пальцы с силой сжать в кулак - вдох, приставить ногу, опустить руки - выдох. То же с правой ноги. Повторить 4 раза каждой ногой.

### *12. Стоя, шаг, за стулом, руки на спинке стула.*

С напряжением согнуть руки, опираясь о спинку стула, локти развести в стороны и с напряжением выпрямиться. Повторить 4-5 раз. 13. Руки на спинке стула.

Вдох - отвести ногу назад, на выходе подтянуть согнутую ногу к животу. Повторить каждой ногой по 4-5 раз.

*14. Руки на спинке стула.*

Развести руки в стороны - вдох, руки на спинке стула, присесть - выдох. Повторить 4-6 раз.

*15. Руки на спинке стула.*

Левую руку поднять вверх потянуться - вдох, опустить руку на спинку стула - выдох. То же с правой руки. Повторить по 3-4 раза каждой рукой.

*16. Руки на спинке стула.*

Мах левой ногой влево, вернуться в И.п. То же другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой.

*17. Ходьба обычная*, высоко поднимая колени, с постепенным ускорением и замедлением темпа. В течение 1-2 мин.

## **8.КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

### **лечебной гимнастики при нарушении обмена веществ (ожирение)**

1. Ходьба на месте, сначала спокойно, затем поднимая колени и размахисто работая руками. Темп средний. 1 мин.

2. И.п. - основная стойка.

Поднимая руки в стороны вверх, сделать глубокий вдох носом. Опустив руки, выдох продолжительный через рот, сложив губы трубочкой.

Повторить 3-4 раза.

3. И.п. - стоя, руки на поясе.

Сч. 1- правую ногу в сторону на носочек, левую руку в сторону ладонью вверх с поворотом головы влево, правую руку за голову.

Сч. 2 - исходное положение.

Сч. 3-4 - то же другой ногой и рукой.

Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, кисти к плечам.

На каждый счет вращение плечами: 8-10 раз - вперед, 8-10 раз – назад. Опустить руки расслабиться. Все повторить еще 2 раза.

5. И.п. - стоя, кисти к печам.

Сч. 1- поднять вперед согнутую правую ногу и постараться коленом коснуться левого локтя (выдох).

Сч. 2 - И.п. (вдох).

Сч. 3-4-тоже с другой ногой и рукой. Повторить 8-10 раз.

6. Имитация бокса 20-30 движений.

Движения энергичные, темп от среднего к быстрому.

7. И.п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Отвести локти назад, расправить плечи - глубокий вдох через нос. Локти вперед, наклон головы вперед - выдох, сложив губы трубочкой. Повторить 3-4 раза.

8. И.п. - стоя, руки на поясе.

Сч. 1 - левую ногу в сторону на носочек, руки за голову (вдох).

Сч. 2-3 - сделать два пружинящих наклона туловища влево (выдох).

Сч. 4- И.п. Затем то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

9. И.п. - стоя, упор руками о край стола, туловище прямое.

Сгибание и разгибание рук (отжимание). Повторять соответственно своим функциональным возможностям. От занятия к занятию постараться прибавлять количество повторений и постепенно перейти к упору о сиденье стула, а затем - на пол (при условии соблюдения равномерного дыхания, не натуживаться, не задерживать дыхание).

10. Повторение 7-го упражнения.

11. И п. - стоя, руки на поясе.

Сч. 1 - мах прямой правой ногой вперед и хлопок руками под ногой.

Сч. 2 - И. п.

Сч. 3-4 -то же с левой ногой. Повторить 8-10 раз.

Позже, по мере адаптации, для увеличения нагрузки в упражнении № 11 можно использовать отягощающие манжеты на нижней трети голени (0,5-1 кг).

12. а) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, в руках амортизатор (не провисает). Растягивая амортизатор, медленно разводить в стороны прямые руки, поворачивая ладонями вверх, сводить лопатки. Повторить 8-10-15 раз. Первое время амортизатор в один слой, по мере адаптации нагрузку увеличивать, увеличивая количество повторений упражнения;

б) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в руках амортизатор, проходящий под ногами. Растягивая амортизатор, поднимать прямые руки через стороны вверх. Повторить 8-15 раз, начиная с одного слоя амортизатора, постепенно, по мере адаптации, увеличивать количество слоев амортизатора. Не натуживаться, не задерживать дыхание;

в) И.п. - то же, как и в п. 12 «б»), по в руках вместо амортизатора-гантели. Поднимать руки через стороны вверх. Темп, медленный.

*Примечание:* а), б) и в) выполнять не подряд в одном занятии, а чередовать по одному в каждом занятии: а), б), а), в), а), б), а), в).

13. И.п. - то же.

Сч. 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону - вдох.

Сч. 2 - И.п. выдох.

Сч. 3-4 - то же влево - по 3 раза в каждую сторону.

*Примечание:* Все упражнения с движением поднятых ног лежа на спине выполнять на первых занятиях без отягощения. По мере адаптации к нагрузке, при условии равномерного дыхания, без натуживания, можно увеличить нагрузку за счет увеличения количества повторений движений, а также применения отягощающих манжеток (от 0,5 кг до 1-2 кг) на нижние трети голени.

13. а) И.п. - лежа на спине самовытяжение - руки вверх, чуть шире плеч;

б) И.п. - лежа на спине, руки под головой. Имитация велосипедных движений ногами. Ноги поочередно выпрямлять полностью на высоте 45-50 градусов над полом. Темп средний. Дыхание произвольное, не задерживать. От занятия к занятию постепенно увеличивать количество движений и довести до 50-60.

14. И.п. - лежа на спине, ноги стоят согнутые, правая рука лежит ладонью на груди, левая - ладонью на животе.

Диафрагмальное дыхание. Глубокий вдох через нос, руками контролировать, чтобы надувался живот. Выдох через рот, сложив губы трубочкой, при выдохе живот втягивать. Повторить 4-5 раз.

15. И.п. - лежа на спине, руки под головой.

Сч. 1 - поднять левую прямую ногу до угла 45-50 градусов над полом.

Сч. 2 - поднять правую ногу.

Сч. 3 - развести ноги врозь.

Сч. 4 - соединить.

Сч. 5 - положить левую.

Сч. 6 - положить правую. Затем то же, начиная с правой ноги. Повторить 10-15 раз.

16. Повторение 14-го упражнения.

17. И. п. - лежа на спине, руки под головой.

Поднять левую прямую ногу на высоту 50-55 градусов над полом, поднять правую ногу на высоту 40-45 градусов над полом. Менять положение ног - «ножницы» вертикально - 10-15-20 движений. Затем положить левую ногу, положить правую ногу. Прodelать дыхательное упражнение, снова повторить "ножницы", но уже с правой ноги и снова прodelать дыхательное упражнение. Постепенно, от занятия к занятию прибавлять по одному движению и чередовать их с дыхательными упражнениями.

18. И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед, в руках гантели по 2 кг.

Сведение рук вперед и медленное возвращение в исходное положение. Руки не сгибать. Повторить 10-15 раз.

19. И. п. - лежа на спине, руки под головой.

Поочередно поднять ноги, разводить и сводить поднятые ноги 15-20 раз. Поочередно положить ноги. Прodelать дыхательные движения.

20. И.п. - лежа на спине, ноги врозь, одна рука вверх, другая – вдоль туловища в руках гантели по 2 кг.

Менять положение рук 10-15-20 раз. Темп медленный. Дыхание не задерживать.

21. И.п. – лежа на спине, руки под головой.

Поочередно поднять ноги. Прodelать 2 круговых вращения правой ногой. Поочередно положить ноги. При повторении менять очередность ног и направление вращения. Повторить 6-8 раз. Затем прodelать дыхательное упражнение.

22. И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки вверх, концы амортизатора, зафиксированного как бы продолжением рук на высоте 20-25 см над полом.

Вначале поочередные, а позже и одновременные движения прямых рук вперед и вдоль туловища. Повторить 10-15 раз.

а) - И.п. - лежа на животе, руки вверх, чуть шире плеч.

Сч. 1-6 - сильно потянуться.

Сч. 7-8 - расслабиться. Повторить 6 раз.

23. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком.

Сч. 1 - поднять левую прямую ногу и туловище.

Сч. 2 - руки в стороны ладонями вперед, лопатки сведены.

Сч. 3 - кисти к плечам, лопатки сведены.



Сч. 4 - И.п. Затем то же с правой ногой.

Повторить 6-8-10 раз.

24. И.п. - лежа на животе, руки в стороны, ноги на ширине плеч.

Поднять корпус вместе с руками. Прodelать 5 круговых вращений руками вперед и 5 - назад, лечь, расслабиться. Повторить 2-3 раза.

25. И.п. - лежа на животе, руки вверх, опираться о пол.

Поднять голову и ноги, проделывать ногами "ножницы" вертикально, 15-20 движений.

26. И.п. - лежа на животе, ноги на ширине плеч, руки вверх, в руках концы амортизатора, зафиксированного как бы продолжением рук на высоте 20-30 см. над полом.

Поднять туловище и руки. Разводить прямые руки в стороны, приводить к туловищу, растягивая амортизатор. Повернуть ладонями вперед-вверх, свести лопатки, выдержать паузу 3-6 сек. и медленно вернуться в исходное положение. Повторить 6-8-10 раз.

27. И. п. - стоя,

а) приседания 8-10-20 раз;

б) бег на месте 20-30 сек.

Чередовать.

28. Ходьба на месте 10-15 сек. с одновременным выполнением дыхательного упражнения.

29. И.п. - основная стойка.

Сч. 1-2 - левую ногу назад на носочек, руки в стороны ладонями вверх, прогнуться в грудном отделе - вдох.

Сч. 3-4 - вернуться в исходное положение выдох. То же с другой ногой. Повторить 3-4 раза.

1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

('ч. 1- рывок локтями назад на уровне плеч.

('ч. 2- поворот туловища вправо и рывок прямыми руками в стороны. ("г. 3-4 то же плева Повторить 8-10 раз. Затем опустить руки расслабиться

31. И.п. - стоя лицом к стене, опереться руками о стену на уровне  
111i"1

Сч. 1- мах прямой левой ногой в сторону. ('ч.2 И.п.

Гч. 3-мах прямой левой ногой назад. т'ч. 4 И.п. Затем то же с правой ногой. Повторить 6-9 раз.

32. Ходьба на месте.

Сначала высоко поднимая колени и размахисто работая руками в быстром темпе, затем перейти на спокойную ходьбу 1 минуту.

33. И.п. - основная Стойка.

Поднимая руки вверх пошире - глубокий вдох через нос. Опуская руки, полный выдох через рот, сложив губы трубочкой, голову и плечи  
руки расслабить. Повторить 2-4 раза.

для занятий лечебной гимнастикой в домашних условиях при сколиозе  
перед упражнениями - отдых, лежа на животе, руки под подбородком

спине, руки под головой, локти прижаты к полу. Лежать прямо и рас 10 минут. Все упражнения выполнять с максимальным напряжением мышц.

1.. - лежа па животе, руки вверху, чуть шире плеч. ('ч. 1-б - сильно потянуться. ('ч. 7-8- расслабиться.

повторить 6 раз.

' . Н.п. - лежа на животе, руки под подбородком, локти лежат в стороны ('ч. 1- поднять плечи вместе с руками (без помощи рук), кисти к плеч, лопатки и поднять одну ноту.

С н. 2 - И.п.

('ч. 3-4-то же с другой ноги. Повторить 6 раз. 3 И.п. - то же.

(: ч. 1-2 - поднять плечи, кисти к плечам, свести лопатки и поднять но

('ч. 3-4 -И.п.

Повторить б раз.

4. И.п. лежа на животе, руки вверху . Сч. 1 - поднять ноги.

Сч. 2 развести ноги в стороны.

Сч.3 соединить.

Сч.3 - опустить.

Повторить б рац.

5. И.п. - лежа па животе, руки вверху чуть шире плеч. Сч. 1- поднять руки, плечи, голову, ноги.

Сч. 2-3 - держать, тянуться.

Сч. 4 - И.и.

Повторить б раз.

б. И.п. - лежа на животе, руки под подбородком поставлены кулак на кулак.

Сч. 1-2 - глубокий вдох носом.

Сч. 3-б - плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой. Повторить 3-4 раза.

7. И.п. - лежа на спине, руки вверху чуть шире плеч. Сч. 1-б- сильно потянуться.

Сч. 7-8 - расслабиться.

Повторить 6 раз.

8. И.п. - лежа па спине, руки в стороны.

Сч. 1 поднять одну ногу до угла 45 градусов над полом и руки вперед.

Сч. 2 и.п.

Сч. 3-4 то же с другой ноги.

Повторить б раз.

9. И.п. лежа па спине, руки под головой, локти прижаты к полу.

Имитация велосипедных движений поднятыми ногами 15-20 раз. Ноги не выше угла 45 градусов над полом. Дыхание произвольное, не задерживать.

10. И.п. лежа на спине, ноги стоят согнутые, руки лежат ладонями на животе.

Сделать глубокий вдох носом, надувая живот. Затем плавный вдох

ртом, сложив губы трубочкой, втягивая живот в себя. Руками не давить, а контролировать движения брюшной стенки. Повторить 3-4 раза.

11. И.п. - лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к полу. Сч. 1- поднять левую прямую ногу до угла 45 градусов над палом. Сч. 2- подтянуть правую прямую ногу до угла 45 градусов над полом. Сч. 3 - ноги врозь.

Сч. 4 - ноги вместе,

Сч. 5- положить левую ногу.

Сч. 6- положить правую ногу. Затем то же с правой ноги. Повторить 6-8 раз.

12. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Сч. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох

64

1Ук 1iM.

(ч. 3-б опуская руки, продолжительный выдох с произношением звука

Повторить 3-4 раза.

13. И.п. - лежа на спине, руки под головой. (ч. 1- поднять левую прямую ногу. Сч. 2- поднять правую прямую ногу. Сч.-3 - положить левую.

Сч. 4- положить правую. Затем то же, начиная с правой ноги. повторить 6-8 раз.

14. Повторить упражнение П~ 12. 1.5. и.п. - основная стойка.

(ч. 1-2 - присесть, руки вперед, с прямой спиной, приподнимаясь на носки и широко разводя колени.

(ч. 3-4 - встать с прямой спиной в И.п. повторить 6-8 раз.

16. И.и. - основная стойка.

Поднимая руки через стороны вверх - глубокий вдох носом. Опуская не полный выдох ртом, произнося звук ф-ф-ф. Повторить 3-4 раза.

17. И.п. -то же.

Сч. 1- левую ногу назад па носок, руки в стороны ладонями вверх, лопатки.

(ч. ч. 2 - .гт.(ч. 3-4 -то же с правой ноги. ) Повторить 6-8 раз.

1 К. И.н. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, поднимая и расправляя плечи, сделать глубокий вдох носом (локти от назад). Опуская плечи, сделать плавный выдох ртом, сложив губы трубочкой. Повторить 3-4 раза.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РОСТОВСКИЙ СТРОИТЕЛЬНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

**ПРИЛОЖЕНИЯ  
К АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Физическая культура**

2019