

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НЕФТЕКУМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ НРПК
Лесняк Н.В.

"31 " августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС для профессии среднего профессионального образования :

23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нефтекумский региональный политехнический колледж»

Разработчик: Касимов Ренат Теналиевич, руководитель физического воспитания первой категории, ГБПОУ «Нефтекумский региональный политехнический колледж»

Рассмотрена и одобрена профессиональным методическим объединением педагогов физического воспитания, ОБЖ и БЖ

Протокол заседания № 1 от «30 » августа 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии:

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей,
входящей в состав укрупненной группы специальностей:

23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки: общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и межпредметные связи

с ОП.04 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями: ПМ.01 Техническое состояние

систем, агрегатов, деталей и механизмов автомобиля, ПМ.02 Техническое обслуживание автотранспорта,

Цели планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии и	Роль физической культуры в общем культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

**Личностные результаты реализации программы воспитания,
определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности**

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛР 12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 42 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 38 часов;
самостоятельной работе обучающегося 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	42
Объем образовательной программы	40
Самостоятельная работа	2
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	38
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **ФК ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формируемые в результате освоения программы
1	2	3	4
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	5	
	1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии (практическая подготовка)	1	ОК08 ЛР 1-6 ЛР 8-10 ЛР 12
	2. Характеристика и классификация упражнений профессиональной направленности. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценке физической подготовленности (практическая подготовка)	1	
	3. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие ловкости»	1	
	4. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Мастеротделочных строительных работ. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений (практическая подготовка)	1	
	5. Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре» (практическая подготовка)	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	3	
	1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. (практическая подготовка)	1	ОК08 ЛР 1-6 ЛР 8-10

2.	Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости» <i>(практическая подготовка)</i>	1	ЛР 12
3.	Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». <i>(практическая подготовка)</i>	1	

Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		32/2	
	1.	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	ОК08 ЛР 1-6 ЛР 8-10 ЛР 12
	2.	Практическая работа «Кросс по пересеченной местности»	1	ОК08 ЛР 1-6 ЛР 8-10 ЛР 12
	3.	Практическая работа «Бег на 150 м за данное время»	1	
	4.	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	1	
	5.	Практическая работа «Метание гранаты в цель»	1	
	6.	Практическая работа «Метание гранаты на дальность»	1	
	7.	Практическая работа «Челночный бег 3х10»	1	
	8.	Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длины»	1	
	9.	Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений»	1	
	10.	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	1	
	11.	Практическая работа «Развитие скоростно-силовых качеств»	1	
	12.	Практическая работа «Развитие координации»	1	
	13.	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	1	
	14.	Практическая работа «Упражнения на снарядах»	1	
	15.	Практическая работа «Профилактика сколиоза»	1	
	16.	Практическая работа «Развитие гибкости»	1	

	17.	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скалкой за заданное время»	1	
	18.	Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну»	1	
	19.	Практическая работа «Развитие силы рук»	1	
	20.	Практическая работа «Упражнения с гантелями»	1	
	21.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке»	1	
	22.	Практическая работа «Акробатические упражнения»	1	
	23.	Практическая работа «Упражнения в балансировании»	2	
	24.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке»	2	
	25.	Практическая работа «Преодоление полосы препятствий»	2	ОК08 ЛР 1-6 ЛР 8-10 ЛР 12
	26.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции»	2	
	27.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	1	
		Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет	1	
	Всего:		42	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Ноутбук ASUSX553XMCeleron 2.6 Ghz/2 GB/500 GB-1шт.

Стол теннисный Olimpik с сеткой-2 шт.

Мостик гимнастический подкидной усиленный (4 пружины)-1 шт.

Конь гимнастический-1 шт.

Козел гимнастический – 2 шт.

Бревно напольное-1 шт.

Перекладина высокая (раскладная)-1 шт.

Маты гимнастические – 10 шт.

Канат для лазанья – 2 шт.

Канат для перетягивания-1 шт.

Комплект оборудования для занятий баскетболом, волейболом, мини-футболом, настольным теннисом

Брусья параллельные-1 шт.

Гиря чугунная 16 кг-1 шт.

Комплект оборудования для занятий прыжками в высоту с разбега

Мячи волейбольные – 8 шт.

Мячи баскетбольные – 6 шт.

Мячи футзальные – 6 шт.

Скамейки гимнастические – 7 шт.

Учебно-наглядный стенд «Информация»

Тренажёрный зал

Спортивные тренажёры- 26 шт.

Учебно-наглядный стенд «Спорт –это здоровье»

Открытая спортивная площадка

Баскетбольная площадка;

Волейбольная площадка;

Спортивный городок:

-перекладина высокая-6 шт.

-брусья параллельные-2 шт.

-шведские стены-2 шт.

-тренажеры для ног-3 шт.

-тренажёры для рук-3 шт.

-штанги -3 шт.

Открытый стадион

МБУ «СОК «Старт» НГО СК:

Футбольное поле (поле для минифутбола, беговые дорожки, полоса препятствий, площадка для игровых видов спорта, гимнастические турники, яма для прыжков в длину, сектор для метания)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / – 19-е изд., стер. – М. Издательский центр «Академия», 2002.
2. Баль Л.В., Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. издательский центр «ВЛАДОС», 2002.
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Ростов-н/Д: Феникс, 2011
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. _Ставрополь: Изд-во СГУ.-2001
5. Себелев А.И. Основы знаний по физической культуре. Учебное пособие. Ставрополь: Кавказский край-2001

Интернет ресурсы

1. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н. Физическая культура : учебник. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник «Издательство „Спорт“», 2016
3. Ямалетдинова Г. А.. Педагогика физической культуры и спорта .Учебное пособие. Екатеринбург. Издательство Уральского университета 2014.
4. Назаркина Н.И. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях внедрения ФГОС. Методические рекомендации. Москва: ТВТ Дивизион, 2014
5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
6. www.olympic.ru. (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдаче нормативов.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы
Знания		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	Тестирование

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

1. Легкая атлетика:
 - кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;
2. Волейбол:
 - игра в парах через сетку – с учетом времени;
 - подача мяча – произвольная форма;
- 2-хсторонняя командная игра;
3. Баскетбол:
 - техника ведения мяча – произвольная форма;
 - броски мяча в корзину – штрафные, 3-хочковые, боковые, из-под кольца

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

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

Ишемическая болезнь сердца	Циклические виды физических упражнений (ходьба, плавание, медленный бег, езда на велосипеде и др.)	Силовые упражнения, подтягивания на руках, снатуживание, упор лежа
-------------------------------	---	---

Варикозноерасширение вен	ОРУ с предметами (гимнастическаяпалка, набивные мячи), угимнастической стенки, упражнениядля мышц брюшного пресса и глубокогодыхание, упражнения с чередованиемсокращения и расслабления мышц,приседания, ходьба, плавание, ходьбана лыжах, оздоровительныйбег	Упражнения с задержкой дыхания, снатуживанием, статическое напряжение,резкое ускорение темпа, ограниченыупражнениянавыносливость
ЗАБОЛЕВАНИЯОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОАППАРАТА		
Сколиоз1степени	Упражнения для мышц спины ибрюшного пресса, для пояснично-повздошных и ягодичных мышц,динамические и статическиедыхательные упражнения. Проводится симметричнаятренировка всех групп мышц.Рекомендуются лыжи, игры,плавание(басс,кроль)	Не рекомендуется заниматься видамиспорта,которыеувеличиваютстати ческую нагрузку на позвоночник(тяжелая атлетика, туризм, прыжки ввысоту, длину, акробатика, хореография,фигурное катание ит.д.)
Сколиоз2степени	ОРУ с применением ассиметричнойкоррекции. В плавании до 50% времениотводится на применениеассиметричных исходныхположений для снижения нагрузки свогнутойстороныдуги	Не рекомендуется заниматься видамиспорта,которыеувеличиваютстати ческую нагрузку на позвоночник(тяжелая атлетика, туризм, прыжки ввысоту, длину, акробатика, хореография,фигурное катание ит.д.)
Нарушениеосанки	Упражнения с акцентом на развитиесилы и статической выносливостимышц, симметричныекорректирующие упражнения, прикоторых сохраняется срединноеположениепозвоночного столба.	Упражнения, способные привести кперенапряжению

Плоскостопие	<p>Специальные упражнения: подошвенное сгибание, супинирование стоп.</p> <p>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</p>	<p>Упражнения, вызывающие уплощение свода стопы, прониравания стоп (ходьба на внутренних краях стопы)</p>
--------------	--	---

	канату, катание подошвами мелких предметов и т.д.	
Остеохондроз шейного отдела позвоночника	Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса, занятия плаванием, массаж воротниковой зоны.	Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны беги 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, поднимании прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.
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 последующим полным их расслаблением.</p> <p>Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег</p>	<p>Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны беги 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, поднимании прямых ног из положения 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 резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны беги 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, поднимании прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д. Не рекомендуются упражнения, направленные на разгибание поясничного отдела позвоночника.</p>

ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ		
Хронический бронхит	Упражнения, вовлекающие в работу мышцы грудной клетки и верхних конечностей, ОРУ, плавание, гребля, легкая атлетика, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т.п. Широко использовать удлиненный выдох.	Острая стадия болезни; натуживания, задержка дыхания на вдохе. Вдох не должен быть чрезмерным, максимальным, напряженным.
Бронхиальная астма	Специальные упражнения: дыхательные упражнения с удлиненным выдохом, с задержкой дыхания на выдохе, «звуковая» гимнастика, постуральный дренаж и дренажная гимнастика, упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки, упражнения, направленные на расслабление скелетных мышц. Специальные упражнения применяются в сочетании с ОРУ	Острая стадия болезни, сердечная недостаточность; плавание, упражнения с натуживанием и задержкой дыхания (вызывают спазмы бронхов)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ		
Миопия (близорукость)	Специальные упражнения: упражнения для наружных и внутренних мышц глаз (круговые вращения глазного яблока, перевод взгляда с ближней точки на дальнюю и т. д.). Зажмуривания, моргания. Амплитуда движений глазного яблока максимальная, но без боли. Выполнять специальные упражнения одновременно с дыхательными и ОРУ. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины. Полезно заниматься спортивными играми без подскоков и прыжков (бадминтон, настольный теннис), плаванием, туризмом, ходьбой на лыжах	Нежелательны упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятия 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.

Гиперметропия (дальнозоркость)	Использовать лечебную гимнастику по системе Бресса, йогу для глаз	Нежелательны упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятия тяжестей и т.п.). Упражнения, требующие
-----------------------------------	---	--

		длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища. Исключить игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.
МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА		
Пиелонефрит, цистит	Тренировать диафрагмальное дыхание. ОРУ средней интенсивности, обратить внимание на укрепление передней стенки живота	Длительные статические напряжения мышц брюшного пресса, спины, поднятия тяжестей. Прыжки.
Почечно-каменная болезнь	Бег, подскоки, игры с мячом, езда на велосипеде, дыхательные упражнения	Упражнения на выносливость
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА		
Язвенная болезнь желудка	Циклические, небольшие по интенсивности упражнения (ходьба, лыжи и т.п.), упражнения для мышц передней брюшной стенки, диафрагмальное дыхание	Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами)
Гастрит <ul style="list-style-type: none"> Повышенная секреция Пониженная секреция 	Упражнения циклического характера в медленном темпе, продолжительные по времени, упражнения для мышц брюшного пресса. Эмоциональные упражнения, тренирующие нервную систему (игры), упражнения для мышц брюшного пресса	Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ		
Ожирение	Упражнения на выносливость, спортивные игры: баскетбол, футбол; плавание. Ускоренная ходьба, бег, бег трусцой, туризм, гребля, катание на велосипеде, лыжах, коньках, подвижные игры, гимнастические упражнения с гантелями, самомассаж, занятия на тренажерах. Длительность занятий должна составлять не менее 30 минут	Упражнения на тренажерах (ГУ степень ожирения)

Сахарный диабет	Упражнения для всех групп мышц в медленном и среднем темпе	Привозникновения чувства голода, слабости, дрожания рук необходимо
-----------------	--	--

	темпе, возможны скоростносиловые упражнения, показаны спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание, медленный бег, упражнения на тренажерах, велосипед, гребля, упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами и у гимнастической стенки.	съесть 1-2 кусочка сахара и прекратить занятия
ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА		
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, 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 сустав эластическим бинтом, выполнять щадящие движения и движения в облегченных условиях, упражнения на расслабление мышц в воде	Движения силового характера 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