



УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель
Министра образования
Республики Беларусь

А.Г.Баханович

04.07.2024

ПРИМЕРНАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»
для специальных медицинских групп для реализации
образовательных программ профессионально-технического
и среднего специального образования

Автор: *Болдышева И.В.*, доцент кафедры физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» кандидат педагогических наук, доцент;
Овчинникова С.В., старший преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры Института повышения квалификации руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;
Лепенкова Т.П., преподаватель учреждения образования «Минский государственный колледж сферы обслуживания».

Рецензенты: *Герасевич А.Н.*, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности человека учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина» кандидат биологических наук, доцент;
Райнеш П.А., преподаватель учреждения образования «Минский государственный колледж легкой промышленности и комплексной логистики».

Рассмотрена и одобрена на заседаниях учебно-методических объединений в сфере среднего специального образования на республиканском уровне.

Рассмотрена и одобрена на заседаниях учебно-методических объединений в сфере профессионально-технического образования на республиканском уровне.

Рекомендована к утверждению в установленном порядке научно-методическим советом учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая примерная учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (далее – программа) предназначена для реализации образовательных программ профессионально-технического и среднего специального образования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее – СМГ), имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые не являются препятствием для занятий физической культурой, но требуют индивидуальной направленности, ограничения содержания материала программы и величины физической нагрузки.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является формирование физической культуры личности, оздоровление обучающихся и подготовка к профессиональной деятельности средствами физической культуры с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.

Задачи изучения учебного предмета:

освоение физкультурных знаний, необходимых для сохранения, укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности, участия в организационных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, способов деятельности, составляющих содержание изучаемых видов спорта, направленных на оздоровление, психофизическое, духовное, интеллектуальное и эстетическое развитие личности;

освоение специальных упражнений необходимых для устранения функциональных отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии обучающихся;

формирование умения использовать приобретенные знания, сформированные двигательные умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни;

формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося;

воспитание сознательного и активного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

развитие потребности в здоровом, физически активном образе жизни; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами физической культуры;

повышение устойчивости организма к инфекционным заболеваниям и вредным воздействиям факторов внешней среды;

укрепление физического здоровья, улучшение психоэмоционального состояния;

формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

оптимизация функционального состояния организма, развитие координационных и кондиционных способностей;

формирование необходимых прикладных знаний;

освоение прикладных умений и навыков;

воспитание прикладных психофизических качеств;

формирование умения выбирать средства профессионально-прикладной физической подготовки, учитывая особенности своего здоровья.

Содержание учебного предмета «Физическая культура и здоровье» дифференцировано с учетом характера, тяжести заболеваний, возраста, пола, уровня физической подготовленности и представлено инвариантным и вариативным компонентами.

Инвариантный компонент содержит учебный материал, необходимый для общего физкультурного образования, интеллектуального, духовно-нравственного, физического и профессионального развития личности, формирования навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья средствами физической культуры и является обязательным для освоения обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ.

Инвариантный компонент включает разделы «Основы физкультурных знаний», «Основы видов спорта», «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и «Специальные упражнения».

Раздел «Основы физкультурных знаний» содержит теоретический материал, необходимый для изучения и практического безопасного освоения учебного предмета, формирования мировоззрения здорового образа жизни, самостоятельного использования средств физической культуры с целью оздоровления и активного отдыха. Содержание тем раздела «Основы физкультурных знаний» осваивается в полном объеме всеми обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ.

Раздел «Основы видов спорта» включает практический материал и представлен упражнениями, комплексами и элементами таких видов спорта, как легкая атлетика, аэробика (девушки), гимнастика атлетическая (юноши), спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) – (изучается не менее двух представленных игр), лыжные гонки.

Материал раздела составляет основу физкультурного образования, доступного для всех обучающихся СМГ, изучается с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья обучающихся СМГ.

Раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (далее – ППФП) включает теоретический и практический материал, направленный на развитие двигательных способностей, формирование прикладных двигательных умений и навыков, подготовку обучающихся к

избранному виду трудовой деятельности, укрепление психофизического здоровья средствами физической культуры.

Раздел «Специальные упражнения» включает специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения. Специально-оздоровительные (корректирующие) упражнения направлены на двигательную реабилитацию обучающихся. Общеоздоровительные упражнения оказывают общий неспецифический оздоровительный эффект и применяются при любом заболевании.

На освоение инвариантного компонента отводится 80 % учебных часов от общего количества учебных часов учебного предмета в течение учебного года на каждом курсе.

Вариативный компонент включает учебный материал по таким видам спорта, как легкая атлетика, аэробика (девушки), атлетическая гимнастика (юноши), спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, настольный теннис), лыжные гонки, плавание, а также специальные упражнения.

Содержание вариативного компонента в каждом учреждении образования определяет и формирует цикловая (предметная) комиссия с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья обучающихся, специфики профессиональной деятельности и условий труда будущих специалистов (рабочих, служащих), а также реальных условий проведения учебных занятий.

На освоение вариативного компонента программы отводится 20 % учебных часов от общего количества учебных часов учебного предмета в течение учебного года на каждом курсе.

Выбор методов обучения, воспитания и оздоровления, форм проведения учебных занятий осуществляется преподавателем с учетом характера и тяжести заболеваний, психических и физиологических особенностей обучающихся, научно обоснованной последовательности формирования двигательных умений, навыков, соблюдения основных методических принципов физического воспитания, целей и задач изучения конкретной темы, основных требований к результатам учебной деятельности обучающихся, сформулированных в настоящей программе (*прил. 1*).

Изучение учебного материала программы концентрируются по следующим содержательным линиям: физкультурные знания; двигательные умения и навыки, специальные упражнения.

Ожидаемые результаты изучения содержания предмета «Физическая культура и здоровье»:

убежденность в социальной значимости физической культуры и спорта в современном обществе;

осознание значимости здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, признание объективной необходимости в его сохранении и укреплении посредством занятий физической культурой;

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии возрасту и полу обучающихся;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

сформированность нравственного сознания и поведения, культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;

сформированность знаний об истории олимпийского движения, положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, доброжелательности и отзывчивости, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности;

владение умением работать с различными источниками информации, логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

владение техническими приемами и двигательными действиями видов спорта, оздоровительной физической культуры;

владение упражнениями прикладного характера, умением их использовать для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, оценки текущего состояния организма для организации и проведения самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной, рекреативной);

соблюдение правил безопасного поведения во время учебных и самостоятельных занятий, при посещении физкультурно-оздоровительных мероприятий; применение способов оказания первой помощи при травмах;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;

сформированность знаний о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, требованиях к индивидуальным режимам физической нагрузки;

подбор упражнений и составление из них комплексов для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, учитывающих возраст, пол, состояние здоровья;

планирование содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, включение их в режим учебного дня и учебной недели; расширение двигательного опыта за счет корригирующих упражнений.

Контроль и оценка результатов учебной деятельности обучающихся являются обязательными компонентами образовательного процесса при изучении содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Назначение контроля – проверка соответствия результатов учебной деятельности каждого обучающегося основным требованиям, установленным настоящей программой.

Примерный тематический план соответствует содержанию учебного предмета настоящей программы. Он содержит перечень разделов и тем программы, а также процентное соотношение учебных часов на их изучение. Конкретное количество учебных часов является специфичным и определяется в зависимости от общего количества учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

Предметная (цикловая) комиссия учреждения образования может вносить обоснованные изменения в последовательность изучения программного учебного материала, распределение учебных часов по разделам, темам в пределах общего бюджета времени, отведенного на изучение учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел, тема	Соотношение учебных часов к учебному плану, %
Инвариантный компонент	80
Раздел 1. Основы физкультурных знаний	3
1.1. Правила безопасного поведения	0,5
1.2. Двигательные способности человека	0,5
1.3. Методика самостоятельных занятий, самоконтроль	1
1.4. Здоровый образ жизни	0,5
1.5. Олимпизм и олимпийское движение	0,5
Раздел 2. Основы видов спорта	49
2.1. Аэробика (девушки) /Гимнастика атлетическая (юноши)	12
2.2. Легкая атлетика	15
2.3. Лыжные гонки ¹	12
2.4. Спортивные игры	10
Раздел 3. Специальные упражнения	14
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	14
Вариативный компонент	20
1. Аэробика (девушки)	+
2. Гимнастика атлетическая (юноши)	+
3. Плавание ²	+
4. Легкая атлетика	+
5. Спортивные игры	+
6. Лыжные гонки ¹	+
7. Специальные упражнения	+
Итого	100

¹ При отсутствии снега допускается замена другими темами программного учебного материала.

² При отсутствии условий для организации занятий плаванием выделенные часы распределяются по всем или отдельным разделам вариативного компонента учебной программы (утверждается цикловой комиссией).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ

(3 часа в неделю, всего 80 %)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ (3 %)

Тема 1.1. Основы безопасности (0,5 %)

Правила безопасного поведения во время учебных и самостоятельных занятий физической культурой, при передвижении к месту занятий и обратно, посещения спортивно-массовых мероприятий. Правила самостраховки и взаимостраховки при выполнении физических упражнений, во время спортивных и подвижных игр; требования к безопасному использованию спортивного оборудования и инвентаря. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Способы оказания первой помощи при различных травмах.

Тема 1.2. Двигательные способности человека (0,5%)

Силовые способности. Мышечная сила. Прикладное значение мышечной силы для девушек и юношей в современных условиях. Дозирование физической нагрузки силового характера на занятиях с учетом состояния здоровья и особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

Скоростные способности. Разновидности скоростных способностей. Прикладное значение скоростных способностей для девушек и юношей в современных условиях. Дозирование физической нагрузки скоростного характера с учетом состояния здоровья и особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

Выносливость. Выносливость, ее разновидности. Прикладное значение выносливости для девушек и юношей в современных условиях. Дозирование физической нагрузки при развитии выносливости с учетом состояния здоровья и особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

Гибкость. Виды гибкости. Прикладное значение гибкости для девушки и юноши в современных условиях. Особенности дозирования физической нагрузки для развития гибкости с учетом состояния здоровья и особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

Координационные способности. Виды координационных способностей. Прикладное значение координационных способностей для девушки и юноши в современных условиях. Особенности дозирования физической нагрузки для развития координационных способностей с учетом состояния здоровья и особенностей физиологических функций мужского и женского организма.

Тема 1.3. Методика самостоятельных занятий, самоконтроль (1 %)

Определение задач самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровление, рекреация, развитие двигательных

способностей). Правила подбора физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом состояния здоровья и физиологических особенностей организма. Правила индивидуального дозирования нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Влияние физкультурных и спортивных занятий на физическое развитие. Нормы частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое с учетом своего возраста и пола, допустимые нормы частоты сердечных сокращений во время физкультурных занятий. Индивидуальные показатели физического развития: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки (*прил. 2*).

Предварительный, текущий и этапный самоконтроль. Дневник самоконтроля обучающегося.

Тема 1.4. Здоровый образ жизни (0,5 %)

Значимость здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. Средства физической культуры в здоровом образе жизни девушки и юноши. Требования к формированию здорового образа жизни средствами физической культуры. Оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни. Формы и методы профилактики умственного перенапряжения средствами физической культуры. Принципы рационального питания. Значение закаливания для здоровья, правила закаливания с помощью воздушных ванн и водных процедур в различные времена года. Правила личной гигиены во время и после физкультурных занятий. Влияние курения, алкоголя, наркотических веществ, переизбытка и других вредных привычек на состояние здоровья, физическое и умственное развитие.

Тема 1.5. Олимпизм и олимпийское движение (0,5 %)

Духовные ценности олимпизма и олимпийского движения в мире и в Республике Беларусь, олимпийские идеалы, Олимпийская хартия. Паралимпийские игры. Международный олимпийский комитет. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь. Белорусская олимпийская академия: функции, структура, международные связи, влияние на олимпийское движение в стране. Новейшая олимпийская история Беларуси (с 1994 г.).

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА (49 %)

Тема 2.1. Аэробика (девушки) (12 %)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по аэробике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Базовые движения: разновидности ходьбы, бега, подъем колена, выпады, махи в сочетании со сложными по координации движениями рук. Связки из 4-х и более базовых движений.

Комплексы упражнений для развития силовой выносливости мышц туловища, рук и ног выполняемые в исходном положении сидя, лежа на спине, лежа на боку, лежа на животе, в упоре стоя на коленях.

Упражнения в равновесии.

Комплексы упражнений на гибкость (стретчинг).

Комплексы упражнений, направленный на мышечное расслабление.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики из 8–12 упражнений.

Гимнастика атлетическая (юноши) (12 %)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по гимнастике.

Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения для развития силовой выносливости мышц предплечья, двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, прямой мышцы живота, наружной косой мышцы живота, трапециевидной мышцы, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, четырехглавой мышцы бедра, мышц задней поверхности бедра, икроножной мышцы. Упражнения с различными отягощениями (весом собственного тела, весом гантелей 1–2 кг); с преодолением упругих свойств предметов (ленточный эспандер, кистевой эспандер), с использованием тренажеров.

Комплексы упражнений на гибкость (стретчинг).

Комплексы упражнений, направленных на мышечное расслабление.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики из 8–12 упражнений.

Тема 2.2. Легкая атлетика (12 %)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по легкой атлетике. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Ходьба. Разновидности ходьбы с заданной скоростью, в заданном темпе, со сменой темпа через определенные отрезки дистанции. Скандинавская ходьба.

Бег: бег на короткие отрезки (20, 30, 40 м) из различных исходных положений; чередование бега и ходьбы; оздоровительный бег с заданной скоростью, на заданное время.

Метание: броски набивного мяча (1–2 кг) двумя руками с места вперед-вверх, двумя руками из-за головы из исходного положения сидя, ноги врозь на заданное расстояние и заданную (не максимальную!) высоту; метание теннисного мяча с места, с 4–5 шагов на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 8–10 м.; метание мяча (150 г) с места на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 8–10 м.

Тема 2.3. Лыжные гонки (10 %)

Правила безопасного поведения на учебных занятиях по лыжным гонкам. Условия хранения и особенности подготовки лыжного инвентаря, одежды и обуви к занятиям. Способы предупреждения обморожений при передвижении на лыжах. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.

Передвижение на лыжах переменным двухшажным ходом; коньковым ходом, подъем «лесенкой»; спуски в высокой стойке; повороты на месте и в движении. Применение изученных способов передвижения с целью оздоровления и рекреации.

Тема 2.4. Спортивные игры (15 %)

Виды спортивных игр. Официальные правила. Правила судейства соревнований.

Баскетбол. Стойки и перемещения, ловля мяча двумя руками на уровне груди, одной и двумя руками при параллельном и встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками и поворотами. Передачи мяча на месте, при движении в одном направлении и при встречном движении различными способами: двумя руками от груди, сверху, снизу, одной рукой от плеча, сверху, снизу, сбоку. Ведение мяча: правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; броски мяча по кольцу с места двумя руками от груди, одной рукой от головы, от плеча; штрафные броски; броски после ведения и двух шагов. Подвижные игры и эстафеты с баскетбольным мячом на развитие ловкости, гибкости, быстроты двигательной реакции.

Волейбол. Стойки и перемещения, прием мяча снизу и сверху, передача мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя прямая подачи, страховка при приеме мяча после подачи. Подвижные игры и эстафеты с волейбольным мячом на развитие ловкости, гибкости, быстроты двигательной реакции.

Гандбол. Перемещение, ловля мяча двумя руками стоя на месте и в движении, передачи мяча одной и двумя руками на короткое, среднее расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой. Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам. Бросок в опорном положении. Игра вратаря: стойка, передвижение, задержание, ловля, передача мяча. Подвижные игры и эстафеты с гандбольным мячом на развитие ловкости, гибкости, быстроты двигательной реакции.

Футбол. Передвижение, удары правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком. Ведения мяча различными способами. Жонглирование мячом одной и двумя ногами. Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие ловкости, гибкости, быстроты двигательной реакции.

РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (14 %)

Специальные упражнения используются с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья (*прил. 3*).

Специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения (дыхательные; формирующие)

правильную осанку и исправляющие нарушения осанки; укрепляющие мышечно-связочный аппарат стопы; релаксационные; для глаз).

РАЗДЕЛ 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 %)

Темы и содержание раздела разрабатываются преподавателем с учетом содержания тарифно-квалификационных характеристик профессий рабочих, квалификационных характеристик должностей служащих, осваиваемых обучающимися, профессиональных стандартов, при их наличии, и согласовываются с предметной (цикловой) комиссией. Общегосударственный классификатор Республики Беларусь ОКРБ 011-2022 «Специальности и квалификации».

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Знать:

роль физической культуры и значение физического воспитания в жизни современного человека;

необходимость здорового, физически активного образа жизни;

значение закаливания для здоровья, правила закаливания с помощью воздушных ванн и водных процедур в различные времена года;

гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;

формы и методы профилактики умственного перенапряжения средствами физической культуры;

необходимость физкультурных знаний для организационных и самостоятельных занятий физической культурой;

влияние вредных привычек на организм;

значимость здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

правила проведения организационных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

влияние физкультурных и спортивных занятий на физическое развитие;

правила регулирования величины физических нагрузок;

допустимые нормы частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС) и частоты дыхания в покое с учетом возраста и пола, допустимые нормы ЧСС во время физкультурных и спортивных занятий, способы их измерения;

способы оказания первой помощи (самопомощи) при различных травмах;

методы самоконтроля и критерии самооценки при занятиях физической культурой;

индивидуальные показатели физического развития: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки;

правила, приемы техники спортивных (подвижных) игр;

историю олимпийского движения в Беларуси;
функции Национального олимпийского комитета Республики Беларусь;

историю выступления белорусских спортсменов на Олимпийских играх.

Соблюдать:

правила безопасного поведения обучающихся во время учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

правила безопасного поведения обучающихся при передвижении к месту занятий и обратно, посещения спортивно-массовых мероприятий;

оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни;

требования здорового образа жизни;

правила личной гигиены во время и после занятий физической культурой;

правила самостраховки и взаимостраховки при выполнении физических упражнений, во время спортивных и подвижных игр;

требования к безопасному использованию спортивного оборудования и инвентаря.

Выполнять:

упражнения и комплексы из видов спорта, с учетом индивидуального состоянием здоровья;

упражнения для профилактики умственного утомления, сохранения зрения и правильной осанки;

закаливания организма водой и воздухом в различные времена года;

правила личной и общественной гигиены во время и после занятий физической культурой.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ (20%) (ПО ВЫБОРУ)

АЭРОБИКА (ДЕВУШКИ)

Теоретические сведения

Аэробика – выполнение упражнений в аэробном режиме работы под музыкальное сопровождение. Виды аэробики. Оздоровительная и профилактическая направленность аэробики. Аэробика высокой и низкой интенсивности. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Сбалансированное питание при занятиях аэробикой. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Практический материал

Разновидности ходьбы. Приставной шаг в сторону, вперед и назад, скрестный шаг, варианты шагов ноги врозь – ноги вместе, назад, в сочетании с поворотами.

Разновидности бега. Бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм

бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук и с кругами.

Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук.

Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

Связки базовых движений на 8 счетов в соединении с элементами гибкости и равновесия.

Формирование правильной осанки. Ходьба с предметом на голове по линии на полу, по гимнастической скамейке; ходьба с гимнастической палкой за спиной, за головой; приставными шагами по гимнастической скамейке; по гимнастической скамейке с поворотами, приседаниями с сохранением правильной осанки.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (ЮНОШИ)

Теоретические сведения

Правила безопасного поведения на учебных занятиях в тренажерном зале, при выполнении физических упражнений с отягощениями и на тренажерах.

Практический материал

Упражнения для формирования правильной осанки и развития силовой выносливости. Комплексы упражнений для формирования мышечной массы. Комплексы упражнений для формирования рельефа мышц.

ПЛАВАНИЕ

Теоретические сведения

Плавание – олимпийский вид спорта. Лучшие пловцы мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения. Правила безопасного поведения на учебных занятиях по плаванию. Подготовка купальных принадлежностей к учебным занятиям по плаванию. Правила личной и общественной гигиены при посещении бассейна. Правила безопасного купания в открытых водоемах.

Способы плавания. Влияние занятий плаванием на здоровье обучающихся. Закаливающий эффект занятий плаванием. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Лучшие пловцы мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Упражнения на суше. Активные и пассивные упражнения для развития подвижности стопы, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов. Упражнения для развития силовой выносливости мышц рук, ног, брюшного пресса, спины. Имитационные упражнения для развития координации движений рук и ног. Специальные упражнения для отработки поворота на суше.

Упражнения в воде. Плавание способом «кроль на груди». Плавание с

доской на ногах, плавание на руках, согласование движений рук, ног и дыхания; преодоление дистанции 25–50 м без учета времени.

Плавание способом «кроль на спине»: выполняя гребок только левой рукой, затем только правой рукой, одновременно двумя руками, используя для поддержания ног доски, надувные круги; плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Преодоление дистанции 25–50 м без учета времени.

Плавание способом «брасс».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета. Беговые виды легкой атлетики. Характеристика и виды прыжков. Метание и его основные виды. Спортивная ходьба, легкоатлетические многоборья. Распределение сил на дистанции. Легкая атлетика в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Лучшие легкоатлеты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Ходьба: скандинавская ходьба.

Бег: бег (на месте и в движении) с высоким подниманием бедра; совершенствование техники беговых упражнений: бег со сменой скорости и направления; бег на короткие дистанции: бег с высокого старта, стартовый разбег, бег по прямой. Бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности.

Прыжки с места: с ноги на ногу, в шаге, тройной прыжок с места толчком двух ног.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Теоретические сведения

История развития лыжного спорта в Республике Беларусь.

Лучшие спортсмены зимних видов спорта мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Передвижение попеременным, одновременным одношажным, двухшажным ходами; переход от одновременных ходов к попеременному ходу. Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; спуски в высокой, средней стойке; повороты на месте и в движении; торможения «полуплугом», «плугом».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ (БАСКЕТБОЛ 3×3)

Теоретические сведения

Баскетбол (баскетбол 3×3) – олимпийский вид спорта. Гигиенические

требования к спортивной одежде и обуви баскетболиста. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия игроков в нападении и защите. Обязанности и права игроков и судей.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие баскетболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Передвижения с передачами мяча в парах, в тройках со сменой мест, ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, с обводкой препятствий, по кругу; с остановками, поворотами, передачами по сигналу.

Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Тактические действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения, передачи, броска по кольцу. Выбор способа ведения мяча и броска по кольцу.

Тактические действия при персональной и зонной защите.

Баскетбол 3×3. Ознакомление с официальными правилами баскетбола 3×3. Основы тактических действий. Двусторонняя игра. Судейская практика.

ВОЛЕЙБОЛ

Теоретические сведения

Волейбол – олимпийский вид спорта. Разновидности волейбола. Гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия игроков в защите и нападении. Расстановка игроков, игра «либеро». Обязанности и права игроков и судей.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях волейболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие волейболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия игроков (выбор направления и способа подачи, передачи с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности соперников, выбор и применение обманных действий против конкретного защитника).

Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия игроков (страховка, использование в игре «либеро»). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Судейская практика.

ГАНДБОЛ

Теоретические сведения

Гандбол – олимпийский вид спорта. Гигиенические требования к одежде и обуви гандболиста. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия игроков в нападении и защите. Техничко-тактические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей.

Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях гандболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие гандболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Ведения мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами; передачи мяча одной и двумя руками на дальнее расстояние от плеча, сбоку, снизу и над головой; ловля и передачи мяча при встречном движении; броски по воротам; техника семиметрового броска.

Тактика нападения: простейшие индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

Тактика защиты: личная, зонная, смешанная защита.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Судейская практика.

ФУТБОЛ (МИНИ-ФУТБОЛ)

Теоретические сведения

Футбол – олимпийский вид спорта. Разновидности футбола. Мини-футбол. Гигиенические требования к одежде и обуви футболиста. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Техничко-тактические действия игроков в нападении, полузащите, защите. Техничко-тактические действия вратаря. Обязанности и права игроков и судей.

Самоконтроль на занятиях футболом. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие футболисты мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Ведения мяча, передачи; удары и приемы мяча ногой и головой.

Передвижения по полю с ускорениями; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом; обманные движения с торможением и сменой направления движения без мяча; простейшие тактические комбинации в парах и тройках.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Судейская практика.

ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ

Теоретические сведения

Теннис настольный – олимпийский вид спорта. Требования безопасности к местам занятий, спортивному оборудованию и инвентарю. Гигиенические требования к одежде и обуви теннисиста. Видоизменение техники игры в настольный теннис. Совершенствование спортивного оборудования и инвентаря. Правила соревнований. Обязанности и права игроков и судей.

Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

Лучшие спортсмены мира, Европы, Республики Беларусь и их достижения.

Практический материал

Набивание теннисного мяча на ракетке в игровой стойке и в передвижении.

Имитация ударов с ракеткой и без ракетки с утяжелителем в руке; одиночных, серийных ударов, ударов с перемещениями вправо и влево, вперед и назад; подачи мяча с обманным движением корпуса и руки с ракеткой.

Броски мяча в стену и ловля различными способами (правой, левой рукой, с приседаниями, поворотами). Игра двумя ракетками, игра «неигровой» рукой.

Подача с элементами изучаемого удара. Удар на столе по диагонали. Изменение направления полета мяча по ширине стола. Изменение траектории и высоты полета мяча над сеткой. Изменение длины полета мяча. Изменение темпа игры.

Игры и соревнования на точность попадания в обозначенные на столе зоны. Игра «восьмеркой» поочередно по прямой и по диагонали. Игра по восходящему, опускающемуся мячу, в высшей точке отскока мяча.

Подача толчком слева в размеченные на столе зоны. Удар накатом справа. Сочетание наката справа и толчка слева. Передвижение в левой стойке при накате слева. Повороты при ударах накатами справа и слева.

Применение изученных технических и тактических элементов в игре в теннис настольный.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Специальные упражнения используются с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья.

Специально-оздоровительные (корректирующие) и общеоздоровительные упражнения.

Дыхательные упражнения: диафрагмальное дыхание, звуковая гимнастика, дыхание с сопротивлением, регулируемое дыхание.

Упражнения для формирования правильной осанки: упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости с отведением рук в стороны,

подниманием на носки, приседанием вдоль плоскости; упражнения с предметами на голове, упражнения в равновесии.

Упражнения для коррекции нарушений осанки: упражнения, направленные на исправление нарушений физиологической кривизны позвоночника, нарушений положения и формы грудной клетки, живота, лопаток и головы.

Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стоп.

Упражнения для глаз, для укрепления глазодвигательных мышц, улучшения аккомодации и релаксации мышц глаза.

Релаксационные упражнения, для развития способности к произвольному расслаблению мышц.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СМГ

Учебные занятия в СМГ подразделяют на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период длится не менее 1–1,5 месяца.

Задачи: изучить индивидуальные возможности обучающихся, особенности их реакции на рекомендованные средства физической культуры, допустимый уровень физической нагрузки;

развивать приспособительные механизмы организма к физическим нагрузкам;

формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

обучить обучающихся правилам самоконтроля.

Первые 6–8 недель используют специальные упражнения в сочетании с ОРУ с учетом характера заболевания, пола, возраста, уровня функциональных возможностей обучающихся. Особое внимание уделяется обучению правильному сочетанию дыхания с движениями.

Основной период по длительности зависит от сроков индивидуальной адаптации каждого обучающегося к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Задача основного периода – повысить общую тренированность и функциональные возможности организма. В качестве средств используются ОРУ и специальные упражнения, элементы легкой атлетики, лыжной подготовки, гимнастики, спортивных и подвижных игр, плавания с условием строгой дозировки нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся.

Отличительной особенностью занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в СМГ является наличие вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводная часть учебного занятия длительностью 2–3 мин включает построение группы, сообщение задач учебного занятия, подсчет пульса.

Подготовительная часть учебного занятия длится 10–15 мин. Назначение подготовительной части учебного занятия – подготовить сердечно – сосудистую, нервную, дыхательную, опорно-двигательную системы организма обучающихся для наиболее успешного решения задач основной части занятия и достижения максимального оздоровительного эффекта. Включает строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, общеразвивающие и дыхательных упражнения, подвижные игры низкой и

средней интенсивности. ОРУ выполняются в виде комплексов, включающих 8–10 упражнений.

Первоначальная дозировка упражнений 4–5 раз. В дальнейшем дозировка увеличивается до 6–8 раз и более.

Нагрузка не должна возрастать слишком быстро. Дыхательные упражнения применяются после наиболее утомительных ОРУ.

В основной части учебного занятия (17–25 мин) изучают новые физические упражнения, совершенствуют технику изученных ранее упражнений и способов деятельности, развивают двигательные качества с целью решения основных задач физического воспитания на конкретном этапе занятий для определенного возраста и пола занимающихся. Достигается это путем применения широкого круга средств физического воспитания с учетом индивидуальных противопоказаний нозологической группы по отношению к использованию физических упражнений и рекомендуемого двигательного режима.

В связи с замедленными процессами включения организма в деятельность пик нагрузки на занятиях в СМГ должен приходиться, как правило, на вторую половину основной части. Важно избегать чрезмерного утомления. Нежелательно использовать однообразные физические упражнения, наслаивать утомление от предыдущих упражнений.

Заключительная часть учебного занятия (8–10 мин) включает релаксационные и дыхательные упражнения. Также могут включаться упражнения в медленном темпе с незначительными усилиями для тех мышечных групп, которые не участвовали в движениях, использовавшихся в предыдущих частях занятия.

Подсчет пульса проводится 4–5 раз на каждом занятии в течение 10 с (ЧСС приводится к данным за 1 мин), в начале занятия, в середине его после упражнения с наибольшей нагрузкой, в конце занятия.

Учебные занятия рекомендуется проводить при частоте пульса 120–130 уд/мин в начале семестра (полугодия), доводя интенсивность физической нагрузки до частоты пульса 140–150 уд/мин в основной части учебного занятия к концу семестра (полугодия).

Для обучающихся, имеющие тяжелые органические изменения внутренних органов и систем организма, учебные занятия рекомендуется проводить при частоте пульса не более 120–130 уд/мин в течение всего учебного года.

Домашнее задание рекомендуется задавать в индивидуальном порядке в соответствии с требованиями примерной учебной программы и с учетом индивидуальных показаний, ограничений и противопоказаний, обусловленных состоянием здоровья обучающихся.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Под физическим развитием понимают комплекс морфологических и функциональных показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень возрастного биологического развития человека в момент обследования.

При изучении физического развития исследуют: тотальные размеры тела, пропорции, телосложение. При определении размеров тела главными являются: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки. Определяют также ряд функциональных показателей: жизненную емкость легких (далее – ЖЕЛ), ЧСС, частоту дыхания, артериальное давление (далее – АД), силу мышц кисти.

Для ориентировочной оценки отдельных показателей физического развития обучающихся СМГ могут быть применены следующие индексы:

Индекс массы тела (ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста, а также оценить риск развития сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, артериальная гипертензия и другие).

ИМТ измеряется в кг/м² и рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = m / h^2,$$

где: *m* – масса тела в кг, *h* – рост в м.

Величину ИМТ оценивают следующим образом (согласно ВОЗ):

менее 18,5–кг/м² – дефицит массы тела, риск сопутствующих заболеваний – низкий (повышен риск других заболеваний);

18,5–24,9 кг/м² – нормальная масса тела, обычный риск сопутствующих заболеваний;

25,0–29,9 кг/м² – избыточная масса тела, риск сопутствующих заболеваний – повышенный;

30,0–34,9 кг/м² – ожирение I степени, риск сопутствующих заболеваний – высокий;

35,0–39,9 кг/м² – ожирение II степени, риск сопутствующих заболеваний – очень высокий;

40,0 кг/м² и более – ожирение III степени, риск сопутствующих заболеваний – чрезвычайно высокий.

Жизненный индекс (ЖИ) – отношение ЖЕЛ к массе тела. ЖИ характеризует функциональные возможности системы внешнего дыхания и рассчитывается по формуле:

$$\text{ЖИ} = \text{ЖЕЛ} / m,$$

где: ЖЕЛ – емкость в мл, *m* – масса тела в кг.

Нормальные показатели: для юношей – 65–70 мл/кг, для девушек – 55–60 мл/кг.

Силовой индекс кисти (СИК) – отношение силы мышц кисти к массе тела, выраженное в процентах (определяется по кистевому динамометру отдельно для правой и левой руки) и рассчитывается по формуле:

$$\text{СИК} = \text{сила мышц кисти (кг)} / \text{масса тела (кг)} \times 100 \%$$

Величина СИК находится в пределах: у юношей – 70–75 %, у девушек – 50–60 %.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ

Функциональные пробы позволяют оценивать общее состояние организма, его резервные возможности, особенности адаптации различных систем к физическим нагрузкам.

Функциональные пробы рекомендованы для объективной оценки изменений уровня функциональных возможностей обучающихся в течение учебного года.

Функциональные пробы предназначены для оценки:

- 1) функционального состояния и резервов сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
- 2) физической работоспособности, пригодности обучающегося к различным видам деятельности;
- 3) оздоровительной эффективности учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Проба Мартине – Кушелевского позволяет оценить приспособляемость сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам, то есть ее функциональное состояние. С помощью пробы удастся определить время восстановления функций сердечно-сосудистой системы после конкретной нагрузки. При этом более короткий восстановительный период свидетельствует о лучшей физической подготовке. Частоту пульса и АД сравнивают с исходными показателями. Чем незначительнее расхождение, тем лучше функция сердечно-сосудистой системы.

Методика выполнения: в положении сидя после 3–5 мин отдыха у испытуемого подсчитывают ЧСС за 10 с и измеряют АД. Затем испытуемому предлагают, не снимая манжеты тонометра, в течение 30 с выполнить 20 приседаний с выведением рук вперед. Сразу после приседаний испытуемый садится, включают секундомер и в течение первых 10 с подсчитывают пульс, а за оставшееся до окончания первой минуты восстановительного периода время (50 с) измеряется АД. С начала второй минуты восстановительного периода определяют частоту пульса за первые 10 с и последние 10 с каждой минуты до восстановления исходной частоты. После этого еще раз измеряют АД.

Оценка результатов: критериями для оценки пробы являются степень учащения пульса и характер реакции АД на нагрузку, а также время восстановления пульса и АД. У обучающихся сразу после 20 приседаний наблюдается прирост ЧСС на 30–50 %, увеличение систолического АД на 10–20 мм рт. ст., снижение диастолического АД на 4–10 мм рт. ст. Обычно через 1–2 мин ЧСС и АД восстанавливаются. Такая реакция сердечно-сосудистой системы расценивается как благоприятная. Большие сдвиги ЧСС и АД, затяжной восстановительный период отражают несоответствие данной физической нагрузки функциональным возможностям организма и расцениваются как неблагоприятная реакция сердечно-сосудистой системы.

Исследование функционального состояния дыхательной системы

Пробы с задержкой дыхания используются для оценки функционального состояния дыхательной системы. Данные пробы применяются для определения устойчивости организма к гипоксии.

Проба Штанге заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального вдоха.

Методика выполнения: исследуемый в положении сидя делает глубокий вдох и задерживает дыхание. По секундомеру регистрируется время задержки дыхания.

Оценка результатов: диапазон нормальных значений – 40–60 с.

Проба Генчи заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального выдоха.

Методика выполнения: в положении сидя после максимального выдоха исследуемый задерживает дыхание. Время задержки фиксируется по секундомеру.

Оценка результатов: продолжительность задержки дыхания на выдохе в среднем составляет 20–30 с.

Исследование функционального состояния вегетативной нервной системы

Исследование активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Клиностатическая проба – определение ЧСС при переходе из положения стоя в положение лежа. В положении стоя в течение 15 с подсчитывают ЧСС после 2–3 минут нахождения в этом положении, затем испытуемый ложится и у него опять определяют пульс в течение 15 с после смены положения тела.

Оценка: «нормальная активность» – урежение ЧСС на 4–12 уд/мин; «повышенная активность» – урежение ЧСС более, чем на 12 уд/мин (ЧСС приводится к данным за 1 мин).

Исследование активности симпатического отдела вегетативной нервной системы. Ортостатическая проба – определение разности ЧСС при переходе из положения лежа в положение стоя. В положении лежа в течение

15 с подсчитывают ЧСС после 2–3 минут нахождения в этом положении, затем испытуемый встает и в течение первых 15 с после перехода в вертикальное положение частоту пульса подсчитывают снова.

Оценка: «пониженная активность» – увеличение ЧСС менее, чем на 6 уд/мин; «нормальная активность» – увеличение ЧСС на 6–18 уд/мин; «повышенная активность» – увеличение ЧСС более чем на 18 уд/мин (ЧСС приводится к данным за 1 мин).

ПОКАЗАННЫЕ И ПРОТИВОПОКАЗАННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Таблица 1

Заболевания сердечно-сосудистой системы (врожденный порок сердца без недостаточности кровообращения, пролапс митрального клапана)

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>дыхательные динамические и статические упражнения; общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ); упражнения для средних и крупных мышечных групп, выполняемые в медленном и среднем темпе; растягивание мышц и связок; игры малой и средней интенсивности; упражнения на расслабление; дозированная ходьба в среднем и быстром темпах, медленный бег; ходьба на лыжах; плавание; езда на велосипеде</p>	<p>бег с высокой скоростью, бег на длинные дистанции; упражнения, сопровождающиеся значительным мышечным напряжением; с большими ограничениями используются упражнения с отягощениями более 1,5 кг; прыжки, резкие перемещения</p>

Таблица 2

Артериальная гипертензия

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>циклические упражнения (ходьба в среднем темпе, ходьба на лыжах, плавание); ОРУ, для которых характерны пружинистость и мягкость движений; упражнения в равновесии; упражнения на координацию; силовые динамические упражнения средней интенсивности; игры малой и средней интенсивности; упражнения на расслабление</p>	<p>скоростно-силовые упражнения; резкие повороты, наклоны головы, туловища; прыжки; упражнения с использованием гравитационного фактора (стойка на лопатках, голове); упражнения, сопровождающиеся значительным мышечным напряжением</p>

Таблица 3

Нейроциркуляторная дистония

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>ОРУ в чередовании с дыхательными; упражнения на увеличение подвижности диафрагмы, увеличение силы дыхательной мускулатуры; упражнения в чередовании для мышц туловища, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей; дозированная ходьба; релаксационные упражнения; силовые и скоростно-силовые упражнения, на координацию и равновесие, статические напряжения (при гипотензивной форме нейроциркуляторной дистонии); циклические физические упражнения: дозированная ходьба, ходьба на лыжах (при гипертензивной форме нейроциркуляторной дистонии)</p>	<p>резкие движения; упражнения, сопровождающиеся значительным мышечным напряжением, упражнения, вызывающие эмоциональное перенапряжение; упражнения, выполняемые в быстром темпе</p>

Таблица 4

Заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>ОРУ из различных исходных положений в сочетании с дыхательными (преимущественно для мышц верхних конечностей и грудной клетки); статические дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных звуков; динамические дыхательные упражнения из различных исходных положений (лежа, сидя, стоя); дыхательные упражнения с удлинённым и ступенчато-удлинённым выдохом; дыхательные упражнения с произнесением на выдохе ряда шипящих</p>	<p>упражнения со сложной координацией движений в быстром темпе; перенапряжения при натуживании; задержка дыхания на вдохе; упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью</p>

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>и свистящих звуков, вызывающих дрожание голосовой щели и расслабление спазмированных бронхов и бронхиол; с урежением и задержкой дыхания на выдохе;</p> <p>дыхательные упражнения с акцентом на диафрагмальное дыхание;</p> <p>упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы;</p> <p>упражнения в расслаблении;</p> <p>плавание;</p> <p>дозированная ходьба и другие циклические физические упражнения</p>	

Таблица 5

Заболевания эндокринной системы (сахарный диабет)

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>циклические упражнения в среднем темпе;</p> <p>ОРУ; упражнения для средних и крупных мышечных групп, выполняемые в медленном и среднем темпе;</p> <p>упражнения на гибкость;</p> <p>дыхательные упражнения;</p> <p>релаксационные упражнения;</p> <p>элементы спортивных игр;</p> <p>плавание</p>	<p>скоростно-силовые упражнения; упражнения для крупных мышечных групп, выполняемые в быстром темпе;</p> <p>упражнения, вызывающие увеличение внутричерепного, внутриглазного и внутрибрюшного давления;</p> <p>упражнения, вызывающие эмоциональное перенапряжение</p>

Таблица 6

Заболевания нервной системы (неврозы, остаточные явления черепно-мозговых травм, явления перенесенной нейроинфекции)

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>циклические упражнения (ходьба в медленном и среднем темпах на открытом воздухе, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание);</p> <p>ОРУ, выполняемые в медленном и среднем темпе;</p>	<p>упражнения в быстром темпе; упражнения, сопровождающиеся значительным мышечным напряжением;</p> <p>упражнения, вызывающие увеличение внутричерепного давления;</p>

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
упражнения на гибкость и координацию движений; релаксационные упражнения; дыхательные упражнения	прыжки; резкая перемена положения тела; скоростно-силовые упражнения; упражнения, вызывающие эмоциональное перенапряжение

Таблица 7

Заболевания органов зрения (миопия, гиперметропия)

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
ОРУ; циклические упражнения (дозированная ходьба, медленный бег, плавание, ходьба на лыжах); упражнения, улучшающие кровообращение мышц плечевого пояса; упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки; упражнения для укрепления цилиарной мышцы и других мышц глаза, упражнения для расслабления мышц глаз; гимнастика для глаз по методу Аветисова; дыхательные и релаксационные упражнения	упражнения циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; упражнения, способствующие повышению внутриглазного давления (скоростно-силовые, с отягощением (штангой), с задержкой дыхания, с натуживанием); резкие повороты, наклоны головы, туловища; прыжки и быстрый бег; упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела; упражнения с использованием гравитационного фактора (глубокие наклоны, стойка на лопатках, голове)

Таблица 8

Заболевания пищеварительной системы (хронический гастрит, гастродуоденит)

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
упражнения для скелетных мышц, которые имеют общую сегментарную иннервацию с органами пищеварения;	упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или натошак; упражнения, повышающие внутрибрюшное давление;

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>упражнения для мышц брюшного пресса, усиливающие кровоснабжение внутренних органов;</p> <p>упражнения для мышц дна малого таза;</p> <p>элементы спортивных и подвижных игр;</p> <p>дозированная ходьба;</p> <p>ходьба на лыжах.</p> <p>ОРУ из различных исходных положений: лежа на спине, на левом и правом боку, упор стоя на коленях, сидя и стоя (при гастрите с пониженной секреторной функцией);</p> <p>ОРУ из различных исходных положений: лежа на спине, на левом и правом боку, упор стоя на коленях, сидя и стоя обязательно с дыхательными и упражнениями на расслабление (при гастрите с нормальной и повышенной секреторной функцией)</p>	<p>перенапряжение при натуживании;</p> <p>резкие движения (прыжки, бег на скорость);</p> <p>ограниченно использовать исходное положение «лежа на животе»</p>

Таблица 9

**Дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих путей,
хронический холецистит**

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>ОРУ;</p> <p>дозированная ходьба;</p> <p>элементы спортивных игр малой и средней и интенсивности;</p> <p>статические и динамические дыхательные упражнения;</p> <p>упражнения в расслаблении;</p> <p>упражнения лежа на спине, на левом и правом боку, в упоре стоя на коленях, сидя и стоя;</p> <p>упражнения для мышц брюшного пресса в сочетании с дыханием (преимущественно диафрагмальным)</p>	<p>перенапряжение при натуживании;</p> <p>резкие колебания внутрибрюшного давления;</p> <p>прыжки;</p> <p>при гиперкинетической форме ограничено использовать упражнения для мышц брюшного пресса, с гантелями, набивными мячами, с задержками дыхания</p>

Таблица 10

Заболевания мочеполовой системы (нефроптоз, пиелонефрит)

Физические упражнения	
показанные упражнения	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>ОРУ из различных исходных положений в сочетании с дыханием и расслаблением;</p> <p>упражнения для мышц брюшного пресса, спины, дна малого таза, диафрагмы из исходных положений: лежа на животе, спине, правом и левом боку, упор стоя на коленях, в том числе из исходных положений, способствующих смещению внутренних органов к диафрагме;</p> <p>циклические упражнения умеренной интенсивности</p>	<p>перенапряжение при натуживании;</p> <p>упражнения с резким повышением внутрибрюшного давления;</p> <p>упражнения в быстром темпе;</p> <p>упражнения большой интенсивности для мышц поясничного отдела позвоночника;</p> <p>плавание в холодной воде (переохлаждение организма);</p> <p>при нефроптозе – прыжки, бег, поднятие тяжестей (более 3 кг), висы на перекладине</p>

Таблица 11

Заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз)

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>упражнения для мышц спины, брюшного пресса, тазового дна и мышц поясничной и ягодичной области в положении разгрузки позвоночника (лежа на животе, спине, правом и левом боку, упор стоя на коленях);</p> <p>дыхательные статические и динамические упражнения;</p> <p>релаксационные упражнения;</p> <p>специальные корригирующие симметричные упражнения;</p> <p>циклические упражнения: дозированная ходьба, ходьба на лыжах; плавание (брасс)</p>	<p>быстрый бег;</p> <p>прыжки;</p> <p>висы;</p> <p>наклоны назад и в стороны, глубокий наклон вперед;</p> <p>скручивания позвоночника;</p> <p>упражнения с отягощением по вертикальной оси (гантели, штанга)</p>

Таблица 12

Плоскостопие

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев (с сопротивлением, с захватыванием</p>	<p>нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя и при развернутых стопах;</p>

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>мелких предметов пальцами стоп и их перекладыванием, катанием подошвами ног гимнастической палки, мяча); ходьба по мелким предметам, песку; плавание</p>	<p>бег; прыжки; ограничить упражнения с отягощениями в исходном положении стоя</p>

Таблица 13

Дисплазия тазобедренного сустава (врожденный вывих бедра)

Физические упражнения	
показанные	противопоказанные или ограниченные в применении
<p>ОРУ; специальные упражнения для разгибателей и отводящих мышц бедра (большой ягодичной мышцы, подвздошно-поясничной, двуглавой бедра, средней и малой ягодичной, мышцы, напрягающей широкую фасцию бедра); упражнения для мышц спины, брюшного пресса; изометрические и статические упражнения; плавание</p>	<p>упражнения, способствующие подвывиху тазобедренного сустава (глубокие приседания, ходьба в полном приседе); ограничить бег, прыжки, элементы спортивных игр</p>

ЛИТЕРАТУРА

- Анатомия** человека : учеб. пособие : В 2 ч. Ч. 2. Внутренние органы, сердечно-сосудистая система, нервная система / Г.М. Броневицкая [и др.]. Минск : ИВЦ Минфина, 2021. 408, [1] с.
- Быстрее. Выше. Сильнее.** История олимпийского движения для каждого / Нац. олимп. ком. Респ. Беларусь ; С.А. Гончаренко, Д.С. Остроголовая. Минск : Полиграфкомбинат им. Я. Коласа, 2020. 111 с.
- Гамза, Н.А.** Функциональные пробы в спортивной медицине : пособие / Н.А. Гамза, Г.Р. Гринь, Т.В. Жукова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. 11-е изд., стер. Минск : БГУФК, 2019. 57 с.
- Герасевич, А.Н.** Морфофункциональное состояние организма детей и молодежи Брестского региона (2009–2016 гг.) : моногр. / А. Н. Герасевич ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. Брест : БрГУ, 2020. 299 с.
- Куликович, Е.К.** Олимпизм и олимпийское движение: история, теория и практика : пособие / Е.К. Куликович, Л.Н. Барышникова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск : БГУФК, 2018. 110 с.
- Лечебная** физическая культура : учеб. / С.Н. Попов [и др.] ; под ред. С.Н. Попова. 12-е изд., стер. М. : Академия, 2017. 412 с.
- Листопад, И.В.** Лыжный спорт : учеб. : в 2 ч. / И.В. Листопад ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. Минск : БГПУ, 2019. Ч. 2. 374 с.
- Мальшева, Н.Л.** Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб.-метод. пособие / Н.Л. Мальшева, С.С. Огородников ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М. Танка. Минск : БГПУ, 2020. 118 с.
- Пальвинская, Л.В.** Дозирование статодинамических нагрузок у студентов с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы : пособие / Л.В. Пальвинская, В.И. Приходько ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск : БГУФК, 2020. 40 с.
- Подвижные** игры : учеб. пособие / И. М. Коротков [и др.]. М. : ТВТ Дивизион, 2019. 216 с.
- Профессионально-прикладная** физическая подготовка : учеб. пособие / С.М. Воронин [и др.] ; под ред. Н.А. Воронова. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2020. 140 с.
- Таблицы** показателей морфофункционального состояния организма школьников г. Бреста : метод. рекомендации / А.Н. Герасевич [и др.] ; под общ. ред. А.Н. Герасевича. Брест : БрГУ, 2017. 75 с.
- Теория** и методика физического воспитания : учеб. пособие / А.Г. Фурманов [и др.] ; под ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. Минск : РИВШ, 2021. 491 с.
- Фурманов, А.Г.** Волейбол : учеб. пособие / А.Г. Фурманов, Л.И. Акулич ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск: БГУФК, 2019. 425 с.
- Фурманов, А.Г.** Методика преподавания подвижных игр : учеб.-метод. пособие / А. Г. Фурманов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. Минск : БГУФК, 2020. 50 с.

Редактор *О.В. Савенок*
Компьютерная верстка *В.И. Скрипник*

Минимальные системные требования:
Microsoft Internet Explorer, версия 6.0 и выше,
Adobe Acrobat Professional, версия 7.0 и выше,
Microsoft Word, версия 13.0 и выше.

Дата подписания к использованию 29.06.2024.
Уч.-изд. л. 1,64. Объем 500 Кб. Код 134/24.

Республиканский институт профессионального образования.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/245 от 27.03.2014.
Ул. К. Либкнехта, 32, 220004, Минск. Тел.: 374 41 00, 272 43 88.
www.ripo.by, www.profbiblioteka.by.