

**Приложение 2.4**

**к ОПОП по специальности  
09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«СГ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура»**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
«СГ.04 Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код <sup>1</sup> ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	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;	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

---

<sup>1</sup> Приводятся коды ОК, ПК, личностных результатов, которые необходимы для освоения данной дисциплины. Личностные результаты определяются преподавателем в соответствии с Рабочей программой воспитания.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
Практические работы	
Самостоятельная работа	
<b>Промежуточная аттестация</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>2</sup> , формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Основы физической культуры. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		ОК 06
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		ОК 07 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		ОК 06
	Практическое занятие № 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		ОК 07 ОК 08
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 00 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.		
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>Тема 1.3.</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие № 4. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	Практическое занятие № 5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> • Отработка техники бега		
<b>Тема 1.4.</b> <b>Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие № 6. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	Практическое занятие № 7. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.		
	Практическое занятие № 8. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.		
	Практическое занятие № 9. Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие № 10. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		

броска мяча в кольцо с места	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> • Отработка техники ведения мяча		
<b>Тема 2.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		OK 06
	Практическое занятие № 11. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		OK 07
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		OK 08
<b>Тема 2.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		OK 06
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		OK 07
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		OK 08
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		OK 06
	Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		OK 07
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		OK 08
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Техника	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		OK 06

<b>перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	Практическое занятие № 14. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.		OK 07 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		OK 06
	Практическое занятие № 15. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		OK 07 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		OK 06
	Практическое занятие № 16. Отработка техники прямого нападающего удара		OK 07 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		OK 06
	Практическое занятие № 17. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		OK 07 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> • Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
<b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		OK 06



<b>гимнастика, работа на тренажерах</b>	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.		ОК 07 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 10.11.2022). – Режим доступа: по подписке.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А. А. Бишаева. Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2018-320 с.

2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А.Е. Ловягиной. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 338 с. – (Профессиональное образование)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения <sup>3</sup>	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знать:</b> 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	Отражение в портфолио роли физической культуры, принципов здорового образа жизни, организации здоровьесберегающего режима работы и рабочего места,  Не менее 60% правильных ответов теста.	Портфолио и/или тестирование.
<b>Уметь:</b> 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	Соответствие нормативам	Наблюдения в ходе выполнения практических работ; Сдача нормативов.

#### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				1	2	3	1	2	3
	Скоростные	Бег 30 м, с		4,4 и выше		5,2 и Ниже	4,8 и Выше		Ниже
	Координационные	Челночный бег		7,3 и выше		8,2 и ниже	8,4 и выше		ниже

<sup>3</sup> Личностные результаты обучающихся учитываются в ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины.

		3x10 м,						
	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см		230 и выше		180 и ниже	210 и выше	Ниже
	Выносливость	6-минутный бег, м		1500 и выше		1100 и ниже	1300 и выше	900 и ниже
	Гибкость	Наклон вперед из положения, см		15 и		5 и ниже	20 и выше	7 и ниже
	Силовые	Подвешивание на высокой перекладине из виса, количество раз		11 и		4 и ниже	18 и выше	6 и ниже

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Т е с т ы	Оценка		
1.Бег 3000 м (мин, с).			б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)			б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ногой).			
4.Прыжок в длину с места (см).			
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)			
6.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз).			
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).			
8.Координационный тест - челночный бег 3x10 м (с).			
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)			

10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
---	------	------	--------

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Т е с т ы	Оценка в баллах		
1.Бег 2000 м (мин, с).			б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).			б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).			
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).			
5.Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз).			
6.Координационный тест - челночный бег 3x10м (с).			
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).			
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики;	До 9	До 8	До 7,5

В таблице 1 приведены в зависимости от распространенности заболеваний примерные показания и противопоказания при занятиях физической культурой со студентами, 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. 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 2040 м)	Упражнения с задержкой дыхания, с 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 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, с натуживанием, упор лежа



Варикозное расширение вен	ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи), у гимнастической стенки, упражнения для мышц брюшного пресса и глубокого дыхания, упражнения с чередованием сокращения и расслабления мышц, приседания, ходьба, плавание, ходьба на лыжах, оздоровительный бег	Упражнения с задержкой дыхания, с натуживанием, 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-позвошных 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 свогнутой стороны дуги	Не рекомендуется заниматься видами спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, туризм, прыжки в высоту, длину, акробатика, хореография, фигурное катание и т.д.)

Нарушение осанки	Упражнения с акцентом на развитие силы и статической выносливости мышц, симметричные корригирующие упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба.	Упражнения, способные привести к перенапряжению
Плоскостопие	Специальные упражнения: подошвенное сгибание, супинирование стоп. Ходьба на наружных краях стопы, на носках, сгибание пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседания в положении - носки внутрь, пятки разведены, лазание по гимнастической стенке и	Упражнения, вызывающие уплощение свода стопы, пронаирования стоп (ходьба на внутренних краях стопы)
	Г канату, катание подошвами мелких предметов и т.д.	
Остеохондроз шейного отдела позвоночника	Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса, занятия плаванием, массаж воротниковой зоны.	Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднятие прямых ног из положения

<p>Остеохондроз грудного отдела позвоночника</p>	<p>При уплощении грудного кифоза необходимо укрепление мышц брюшного пресса и растяжение длинных мышц спины.          Три усиления грудного кифоза необходимо укрепление мышц спины, растяжение длинных мышц и мышц брюшного пресса.          Показаны упражнения с изометрическим напряжением мышц :пины, 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 снаклоном туловища вперед, поднимание прямых ног из положения</p>
<p>стеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника</p>	<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 Е упоре на коленях. Упражнения для формирования мышечного корсета.</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 снаклоном туловища вперед, поднимание прямых ног из положения</p>
<p><b>ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ</b></p>		

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	Острая стадия болезни, сердечная недостаточность; плавание, упражнения с натуживанием и задержкой дыхания (вызывают спазмы бронхов)
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ</b>		

Миопия (близорукость)	упражнения: упражнения для наружных и внутренней мышц глаз (круговые вращения глазного яблока, перевод взгляда с ближней точки на дальнюю и т. д.). Зажмуривания, моргания. ижений глазного яблока максимальная, но без боли. Выполнять специальные упражнения одновременно с дыхательными и ОРУ. Упражнения для укрепления	и 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 игра-
Г гиперметропия (дальнозоркость)	лечебную гимнастику по системе Брега, йогу для глаз	и упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие тяжестей и т.п.). Упражнения, требующие
		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	дренировать диафрагмальное дыхание. ОРУ средней интенсивности, обратить внимание на укрепление передней стенки живота	Длительные статические напряжения мышц брюшного пресса, спины, поднятие тяжестей. Прыжки.

\_ [с

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> <li>• Пониженная секреция</li> </ul>	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)
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ</b>		
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 (Густепень ожирения)

Сахарный диабет	Упражнения для всех групп мышц в медленном и среднем	Зри возникновении чувства юлода, слабости, дрожания рук зеобходимо
	темпе, возможны скорост-носилвые упражнения, показаны спортивные игры, ходьба на лыжах,	съесть 1-2 кусочка сахара и прекратитьзанятия
<b>ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА</b>		
Повреждение связок	Плавание, дозированная ходьба, ездана велосипеде или велотренажере, само-массаж	В период формирования рубца динамические нагрузки противопоказаны
Повреждение менискаколенного сустава	Упражнения с резиновым бинтом: лежа на спине и животе сгибание и разгибание голеней, а также упражнения для мышц живота и спины, езда на велосипеде, ходьба по лестнице, плавание, можно включать медленный бег по мягкомугрунту 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, упражненияна расслабление мышц и в воде	Движения силового характера и с большой амплитудой в поврежденномсуставе
Переломы	Пассивно-активные движения, упражнения на напряжение и застягивание мышц, изометрические упражнения, применение осевой нагрузки на конечность, плавание, занятия на тренажерах, бег и гимнастика в воде, езда	Перенапряжение и утомление мышц, ношение тяжестей, упражнения, вызывающие болевые ощущения