

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Абдраков Шамиль Файлевич

Должность: директор

Дата подписания: 07.04.2025 17:20:17

Уникальный программный ключ:

7474089d7c5f14d20866aa7112914f12c8571460

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
УФИМСКОЕ УЧИЛИЩЕ ИСКУССТВ (КОЛЛЕДЖ)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности СПО  
55.02.02 Анимация (по видам)

(углубленной подготовки)

Уфа – 2021 г.

Рассмотрена на заседании  
ПЦК Общие гуманитарные и социально-  
экономические дисциплины

Протокол № 1 от « 30 » 08 2021 г.

Председатель ПЦК



З.Г. Юлдыбаева

Утверждаю  
Заместитель директора  
по учебно – воспитательной работе  
ГБПОУ РБ УУИ (К)

В.А. Жирнов

« 30 » 08 2021 г.



Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) углубленной подготовки 55.02.02 Анимация (по видам) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13.08.2014г. №992.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Башкортостан Уфимское училище искусств (колледж)

Составитель: Попова Р.Т. преподаватель высшей категории ГБПОУ РБ УУИ (К)

## Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
5. Методические рекомендации преподавателям
6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работе студентов
7. Перечень основной учебной литературы

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности СПО 55.02.02 Дизайн (по вида) (углубленной подготовки).

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Обязательная часть учебных циклов ППССЗ, ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический учебный курс, ОГСЭ.05 Физическая культура.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины** – требования к результатам освоения дисциплины: ОГСЭ.05 Физическая культура.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

**уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

## **1.4. Перечень формируемых компетенций:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

## **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

ОГСЭ. 05 Физическая культура для специалистов СПО 55.02.02 Анимация (по видам):

максимальной учебной нагрузки обучающегося 408 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 204 часа; самостоятельной работы обучающегося 204 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

«Физическая культура» ОГСЭ.05 для специалистов СПО 55.02.02 Анимация (по видам):

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка	408
Обязательная аудиторная: 1. Теоретические занятия 2. Практические физкультурные занятия 3. Самостоятельная (физкультурная) работа: занятия в тренажерном зале, секциях.	204
Промежуточная аттестация 5-7 семестр	зачет
Итоговая аттестация в конце 8 семестра	дифференцированный зачет

### **2.3. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ОГСЭ. 05 для специалистов СПО 55.02.02 Анимация (по видам)**

<b>№</b>	<b>Содержание учебного материала за 5-6 семестры</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
1	Теоретический раздел: «Основы здорового образа жизни»	2	1
2	Практический раздел: Контрольное тестирование уровня физической подготовленности.	2	2
3-6	Стартовый разгон в беге, техника бега на длинные дистанции, упражнения ОФП и СФП.	8	2
7	Упражнения со скакалкой, прыжки с места.	2	2
8-9	Физические упражнения для ППФП	4	2
10-11	Релаксационная гимнастика, упражнения на равновесие	4	2
12	Комплексы упражнений для развития физических качеств	2	2
13-15	Тактические действия в бадминтоне, баскетболе, волейболе	6	2
16	Зачетное тестирование	2	2
	Самостоятельная работа студента: занятия в тренажерном зале, секциях.	64	3
	<b>ИТОГО ЧАСОВ (за 5 семестр)</b>	<b>128</b>	
1	Теоретический раздел: « О роли физической культуре в социальном развитии человека»	2	1
2-4	Практический раздел: Тактические действия в бадминтоне, волейболе, судейство игр.	6	2

5-6	Физическая культура и спорт на активном отдыхе – лапта, городки, подвижные игры.	4	2
7-9	Дыхательная гимнастика, физкультпаузы, ЛФК	6	2
10-11	Акробатические комбинации и поддержки.	4	2
12-15	Физические упражнения для ППФП	8	2
16	Учебно-тренировочная игра - волейбол	2	2
17	Эстафетный бег, передача палочки сверху, снизу.	2	2
20	Зачетное тестирование	2	2
	Самостоятельная работа студента: занятия в тренажерном зале, секциях.	80	3
<b>ИТОГО ЧАСОВ (за 6 семестр)</b>		<b>160</b>	

№	Содержание учебного материала за 7 -8 семестр	Объем часов	Уровень освоения
1	Теоретический раздел: « О роли физической культуре в профессиональном развитии человека»	2	1
2	Практический раздел: Контрольное тестирование уровня физической подготовленности.	2	2
3-4	Техника бега на средние дистанции, метание мяча в цель, упражнения ОФП.	4	2
5-6	Гимнастика для глаз, ЛФК для различных заболеваний.	4	2
7	Бадминтон - тактические действия в игре.	2	2
8-14	Комплексы упражнений для профессиональной деятельности (в соответствии специальности) Игры на отдыхе.	14	2
15	Учебно-тренировочная игра в бадминтон	2	2
16	Зачетное тестирование	2	2
	Самостоятельная работа студента: занятия в тренажерном зале, секциях.	32	3
<b>ИТОГО ЧАСОВ (за 7 семестр)</b>		<b>96</b>	
1	Теоретический раздел: « О роли физической культуре в профессиональном развитии человека»	2	1
2-6	Практический раздел. ППФП для художников.	10	2
7	Зачетное тестирование	2	2
	Самостоятельная работа студента: занятия в тренажерном зале, секциях.	102	3
<b>ИТОГО ЧАСОВ (за 8семестр)</b>		<b>102</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала. Занятия проводятся в спортивном зале, тренажерном зале расположенные на территории УУИ(К) по адресу: г. Уфа, ул. Пушкина, д.103А.

*Оборудование спортивного зала: волейбольное, баскетбольное, бадминтонное поле, стелы, тренерская комната, часы, гимнастическая стенка.*

*Оборудование тренажерного зала: зеркало, гимнастическая стенка, тренажеры, скамейки, турник.*

*Технические средства обучения: спортивные маты, гири, гантели, скакалки, обручи, волейбольные, баскетбольные мячи, волейбольная, бадминтонная сетка, мячи для большого и малого тенниса, столы для настольного тенниса, судейская вышка, штанга, ракетки для бадминтона, воланчики, шахматы.*

### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения.**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

Попов С.Н. Лечебная физическая культура М.-2018г.

Потеряев Б.П. предупреждение и преодоление профессиональных заболеваний рук. М.2002г.

Решетников Н.В. Физическая культура.М.2017г.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. 2016г.

Дополнительная литература:

Матузов Л.Е. Самомассаж при занятиях физической культурой Уфа-Китап. 2014г.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы, методы контроля и оценка результатов</b>
<b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Реферат (с комплексами упражнений)
<b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа (занятия в тренажерном зале, секции) Выполнение контрольных нормативов зачет

## **5. Методические рекомендации преподавателям.**

*Структура занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья*

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи - одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед ССУЗами. Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровье формирующих технологий,

направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания.

Чаще всего студентов с нарушением осанки освобождают от занятий физическим воспитанием, в то время как они еще в большей степени нуждаются в систематических занятиях физическими упражнениями. В программе адаптивного физического воспитания, составленной для данной ПМГ обучающихся, преобладают упражнения, совершенствующие опорно-двигательный аппарат, а также общеразвивающие и направленно корректирующие физические упражнения.

Рациональные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний и особенно против сердечно-сосудистых.

Мышечная работа способствует мобилизации жизненно важных свойств организма выносливости, силы, гибкости, быстроты, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений, с которыми связан творческий, высокопроизводительный труд.

Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для студентов подготовительной медицинской группы (ПМГ), так как у них наблюдается повышенная утомляемость организма, ослабленного различными заболеваниями.

К основной группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющие достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (согласно учебной программе) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированными зачетами, рекомендуются занятия в спортивной секции и участие в соревнованиях.

Основными задачами физического воспитания студентов, отнесенных к ПМГ, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для имеющих избыточный вес);
- формирование правильной осанки и при необходимости — ее коррекции;
- обучение правильным движениям.

Перед руководителями ПМГ стоят следующие задачи улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни, повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам (занятия физкультурой) бывают абсолютные и относительные.

Абсолютные противопоказания: недостаточность кровообращения II и III степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма; миокардит, стенокардия покоя; эмболия легочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тромбофлебит и сердечная недостаточность, тахикардия покоя, экстрасистолия и другие нарушения ритма; стеноз аорты и почечной артерии; миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

Относительные противопоказания: нарушения ритма сердца; миопия (близорукость) более 5 диоптрий; системная или легочная гипертензия; умеренно выраженный стеноз аорты; неконтролируемые заболевания обмена веществ (диабет, тиреотоксикоз, микседема и др.); выраженный стеноз трехстворчатого клапана сердца; токсикоз беременных; гипертония II и III степени; пороки сердца и выраженный цианоз; резко выраженная анемия; значительно выраженное ожирение (III степени), протекающее с одышкой; почечная и печеночная недостаточность; заболевания ОДА, ограничивающие двигательную активность; заболевания крови.

Уроки физкультуры в ПМГ проводятся при следующих заболеваниях: болезни органов кровообращения; суставов; органов дыхания; органов пищеварения; почек и мочевыводящих путей; эндокринные и обменные заболевания; женские болезни.

Процесс физического воспитания ослабленных студентов очень сложен. Лишь при глубоком осмыслении всех составных этого процесса можно эффективно и правильно его использовать.

В данной программе указаны основные организационно-педагогические и методические аспекты работы преподавателей физкультуры с ослабленными студентами, с теми, кто в связи с перенесенными заболеваниями не может в полной мере использовать возможности общепринятой системы физической культуры.

Подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др., а при заболеваниях ССС, дыхательной и эндокринной систем - упражнения в ходьбе, беге (в сочетании ходьбы с бегом), лыжные прогулки, катание на коньках и др.

При проведении занятий со студентами, имеющими изменения (заболевания) опорно-двигательного аппарата, важны профилактические мероприятия, направленные в первую очередь на приздание студенту правильной осанки, и не следует допускать чрезмерных нагрузок (особенно в положении стоя, подъеме тяжестей, выполнении упражнений на тренажерах и др.).

Упражнения с гантелями и на тренажерах должны выполняться только в щадящем позвоночник режиме, лежа, и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и релаксацию.

Программа ПМГ ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта (бег в сочетании с ходьбой, плавание и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) — упражнения на укрепление мышц живота и туловища (т.е. создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Существует много форм физической культуры, которые используют для нормализации функционального состояния и осанки студентов, а также для профилактики заболеваний. Особенno важно сочетание физических нагрузок с закаливанием для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так как эти занятия повышают общую тренированность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а также ведут к усилению закаливания и предупреждают простудные заболевания.

Пагубно оказывается на студентах ПМГ гиподинамия (малоподвижность). Она замедляет процесс выздоровления, снижает адаптационные возможности, ухудшает процессы метаболизма. Только систематические (3 - 5 раз в неделю по 35 - 45 мин.) занятия физкультурой не могут служить фактором профилактическим, нормализовать функциональное состояние студента, его способность к выздоровлению или вызывать длительную ремиссию.

Реакция каждого организма на физические нагрузки различна. Имеют значение состояние здоровья, возраст, пол, время года (биоритмы) и др., но во всех случаях разумного применения физическая культура оказывает положительное влияние на организм. Оптимальные физические нагрузки (тренировки) способствуют нормализации функционального состояния обменных процессов и др.

Способность к восприятию физических нагрузок у студентов специальных медицинских групп также различна.

Преподавателям физической культуры следует помнить, что если у больных способности к приспособлению, «адаптации» и выполнению физических нагрузок не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физкультура вместо пользы принесет вред.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострений, а также функционального состояния. Во вводной части - ОРУ, ходьба, бег, дыхательные упражнения; в основной - упражнения, специфические для данной патологии, подвижные игры, элементы спортивных игр; заключительная часть - дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на релаксацию, выработка правильной осанки и пр.

Студенты должны вести дневник самоконтроля, а преподаватель - по пульсу, частоте дыхания и субъективным показателям контролировать их самочувствие и переносимость физических нагрузок

*Миопия (близорукость).*

В настоящее время близорукость встречается у 30 - 40 % студентов от общего их числа. У девушек этот показатель выше. По нашему мнению, из-за меньшей двигательной активности. В технических и гуманитарных учебных учреждениях близорукость выше, чем в физкультурных.

В зависимости от степени близорукости не показаны упражнения на поднятие тяжестей (гантелей, штанг, гирь), прыжковые упражнения, прыжки в воду (или на лыжах с трамплина) при миопии более 5 диоптрий. А если у студента, кроме того, гипертония, то занятия еще больше ограничены. В этом случае показаны ходьба, медленный бег, ходьба на лыжах, плавание в бассейне, езда на велосипеде.

Занятия физкультурой целесообразно проводить в течение всего периода обучения студента в ВУЗе. Летом желательно санаторно-курортное лечение в той климатической зоне, которая более всего ему показана.

Необходимы и теоретические занятия, на которых преподаватели физкультуры рассказывают о роли физической культуры, закаливания организма в поддержании здоровья студентов, о рациональном питании, самоконтроле, самостоятельных занятиях (лыжные прогулки, дозированная ходьба, бег).

Важным является врачебно-педагогический контроль за эффективностью занятий физкультурой и закаливанием, который осуществляют врач и преподаватель физкультуры по определенным тестам (см. выше об оценке функционального состояния организма).

ЛФК метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнения заболевания. ЛФК обычно используют в сочетании с другими терапевтическими средствами на фоне регламентированного режима и в соответствии с терапевтическими задачами.

Применение физических упражнений в лечебных целях является средством сознательного и действенного вмешательства в процесс нормализации функций: у больных с заболеваниями ССС выполнение упражнений вызывает поток импульсов от сосудов, сердечной мышцы, легких и других органов, тем самым происходит нормализация артериального давления, улучшается кровоснабжение мышц.

Специальные дыхательные упражнения по механизму моторнопульмональных рефлексов могут активизировать дренажную функцию бронхов и обеспечить улучшение выделения мокроты.

Противопоказания крайне ограничены, чаще всего временные. Это общее тяжелое состояние больного, интенсивные боли, опасность усиления кровотечения, высокая температура тела, гипертонический криз, онкологические заболевания и некоторые другие состояния.

## **6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работе студентов.**

### **Характеристика физических упражнений.**

При применении ЛФК необходимо соблюдать следующие правила тренировки: индивидуализация (учет возраста, пола, характера течения заболевания); системность (подбор и последовательность выполнения

упражнений); регулярность (применение упражнений ежедневно, несколько раз в день и на протяжении длительного периода); длительность (многократность повторения упражнений во время процедуры и в период курсового лечения); постепенность нарастания физической нагрузки в процессе курсового лечения (усложнение тренировок).

**Дозирование физических упражнений проводится:**

- По выбору исходного положения (сидя, стоя, лежа, на четвереньках, на боку и т.д.).
- Количество повторов.
- Активности выполнения (активные, пассивные, активно-пассивные).
- Темпу выполнения (медленно, быстро, средне).
- Амплитуде движения (малая, средняя, большая).
- Сложности выполнения (простые, сложные).
- Наличию эмоционального фактора (музыкальное сопровождение, эстафет и т.д.).
- Количество дыхательных упражнений в одном занятии.
- Использованию предметов, тренажеров, амортизаторов, выполнению упражнений на сопротивление в воде.
- Применению специальных скользящих плоскостей, роликовых тележек, надувных полов, манжеток для нижних конечностей (при гидрокинезотерапии).

В ЛФК физические упражнения (схема) делят на следующие: гимнастические, ОРУ и дыхательные, активные и пассивные, без снарядов и со снарядами, спортивно-прикладные: бег, ходьба, плавание, бросание мячей, прыжки, гребля, ходьба на лыжах, катание на коньках и др., игры (малоподвижные, подвижные и спортивные).

Гимнастические упражнения выполняются с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью. Они развивают силу, выносливость, координацию, улучшают подвижность в суставах и т.д. Их можно условно разделить по анатомическому (биомеханическому) признаку (действию) - упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др.; по педагогической (методической) направленности - упражнения на координацию, выносливость, растягивание, равновесие, силу и пр.; по характеру активности их выполнения - пассивные, активные, пассивноактивные, идеомоторные.

**Классификация упражнений (схема):**

**1. Идеомоторные.**

**2. Гимнастические:**

- 1) динамические (изотонические);
- 2) статические (изометрические);
- 3) активные — пассивные;
- 4) по анатомическому признаку:
  - для верхних конечностей;
  - для верхних конечностей и плечевого пояса;
  - плечевого пояса;
  - плечевого пояса и спины;

- шеи;
- туловища;
- мышц брюшного пресса;
- тазового дна;
- нижних конечностей;

5) по характеру:

- дыхательные;
- статические;
- порядковые;
- динамические;
- подготовительные;
- корригирующие;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на координацию;
- упражнения с сопротивлением:
- висы и упоры;
- упражнения на растягивание;
- упражнения на расслабление;

6) игра:

- малоподвижная;
- подвижная;
- спортивная;

7) упражнения предметами и снарядами:

- без предметов и снарядов;
- с предметами и снарядами;
- мячи, гантели;
- на снарядах (в том числе и на тренажерах).

### 3. Спортивно-прикладные:

- ходьба;
- бег;
- ходьба на лыжах;
- плавание;
- гребля;
- катание на коньках;
- езда на велосипеде;
- метание мячей и др.;
- лазание, ползание;
- трудовые упражнения (трудотерапия).

Статические упражнения проводятся в виде напряжения мышц, удержания гантелей, набивных мячей, гирь, удержания собственного веса на тренажерах, во время висов, упоров на снарядах (или на полу, у гимнастической стенки и т.д.). Их применяют в до- и постмобилизационный период для профилактики возникновения атрофии мышц, упражнения мышц для развития силы, выносливости.

Упражнения на растягивание применяют в виде различных сгибаний в суставах с последующей фиксацией сустава в согнутом положении (2 - 10 сек.). Используют для снятия утомления при контрактурах, при повышенном мышечном тонусе.

Идеомоторные упражнения - мысленно выполняемые упражнения, во время которых дается как бы приказ для выполнения определенных движений (параличи и парезы, при гипсовых повязках на конечности). Их необходимо сочетать с пассивными движениями.

Пассивные упражнения (движения) выполняются методистом (инструктором) лечебной физкультуры. Они характеризуются отсутствием болевого усилия или мышечного напряжения у больного. Пассивные движения применяются для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур (параличи, парезы и др.).

Дыхательные упражнения возбуждают и углубляют функцию дыхания, способствуют нормализации и совершенствованию дыхательного акта; одновременно происходят взаимокоординация дыхания и движений, укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение подвижности грудной клетки, растягивание (ликвидация) спаек в плевральной полости, предупреждение и ликвидация застойных явлений в легких, удаление мокроты. Дыхательные упражнения подразделяются на статические (упражнения, не сочетающиеся с движением конечностей и туловища) и динамические (сочетание дыхания с различными движениями). При некоторых заболеваниях (бронхиальная астма, эмфизема легких и др.) дыхательные упражнения выполняются с акцентом на выдох, с произношением различных звуков. Наклоны, повороты при дыхательных упражнениях способствуют большей вентиляции легких, растягиванию плевральных спаек, рассасыванию очага воспаления (пневмония и др.).

Эффективность дыхательных упражнений выше, если их сочетать с ОРУ, массажем воротниковой области (мышц надплечия), межреберных и брюшных мышц.

Корригирующие упражнения - упражнения на исправление (коррекцию), нормализацию осанки. Правильная осанка обеспечивает наиболее полноценное в функциональном отношении взаиморасположение и работу внутренних органов и систем. К ним относятся гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, выполняемые в различных исходных положениях, как правило, лежа (на спине, животе), сидя и стоя (около гимнастической стенки, стены, касаясь ее лопатками). Упражнения могут быть с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами (бинтами), гантелями, на тренажерах в виде плавания «брассом» и др.

При деформации позвоночника (сколиоз, спондилолистез, спондилез и др.) включают корригирующие упражнения в сочетании с ОРУ и массажем. Спортивно-прикладные - это естественные двигательные действия или их элементы, такими упражнениями являются лазание, бытовые и трудовые действия, прыжки, метание, плавание, ходьба на лыжах, захватывание, смещение и перенос различных предметов и т.д.

В дальнейшем данные физического тестирования используют при обосновании нагрузок в курсе ЛФК, в специальных медицинских группах, при

выборе программы физической тренировки оптимального тренировочного пульса у занимающихся (тренирующихся) больных.

При проведении нагрузочных тестов для занимающихся ЛФК и в специальных медицинских группах можно использовать степ-эргометрию. Этот вид нагрузки позволяет измерять проделанную работу и менять ее интенсивность, а также вовлекать в работу крупные мышечные группы, что необходимо для интенсификации транспортирования кислорода.

Тест со ступеньками наиболее физиологически обоснован. Обычно используется стандартная двойная ступенька. Регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма.

В зависимости от функционального состояния тренированности и течения заболевания нагрузка вначале должна быть малой интенсивности, затем - средней. Контроль за реакцией осуществляется по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др.

Основой тренировочного процесса при заболеваниях кардиореспираторной системы являются циклические упражнения, при травмах и заболеваниях ОДА - плавание, занятия на тренажерах, упражнения с палкой, мячами, у гимнастической стенки, гидрокинезотерапия и др.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострений, а также функционального состояния. Во вводной части - ОРУ, ходьба, бег, дыхательные упражнения; в основной - упражнения, специфические для данной патологии, подвижные игры, элементы спортивных игр; заключительная часть - дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на релаксацию, выработка правильной осанки.