

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство здравоохранения Самарской области
Министерство образования и науки Самарской области
Министерство имущественных отношений Самарской области
**государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение**
«Тольяттинский медицинский колледж»
(ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»)

СОГЛАСОВАНО
Управляющим советом
ГБПОУ «Тольяттинский
медколледж»
Протокол
от 09.11.2018 № 19

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБПОУ
«Тольяттинский медколледж»
от 09.11.2018 № 307

Положение
об организации занятий физической культуры студентов,
отнесенных по состоянию здоровья к специальной
медицинской группе
ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

Тольятти
2018

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано на основе:

- письма Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
- письма Минобрнауки России органам управления образованием от 31.10.2003 г. №13-15-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

1.2. Данное Положение является локальным нормативным актом, регламентирующим деятельность преподавателя и студентов, занимающихся в специальной медицинской группе (далее СМГ) для основного структурного подразделения (Тольятти) государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Тольяттинский медколледж» и для обучающихся филиалов (Кинель-Черкассы, Шентала)

2. Медицинские группы студентов для занятий физической культурой.

Врач оформляет медицинское заключение о принадлежности обучающегося к медицинской группе для занятий физической культурой по форме, предусмотренной Приложением № 1.

В зависимости, от состояния здоровья обучающиеся относятся к следующим группам:

К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стойкой стадии ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые позволяют выполнять обычные учебные нагрузки, но являются противопоказанием к занятиям по учебной программе физического воспитания.

В зависимости от тяжести и характера заболевания обучающегося, отнесенные к СМГ, делятся на подгруппы - «А» и «Б», с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Подгруппа «А» - обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера после травм и перенесенных заболеваний, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенные к выполнению

учебной и производственной работы в учебных заведениях. Подгруппа «Б» - обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения физических нагрузок (занятия в медицинском учреждении в группах ЛФК или посещение занятий физической культуры с выполнением ЛФК в соответствии со своим заболеванием) или полностью освобожденные от занятий физической культурой, но допущенные к теоретическим учебным занятиям.

3. Цели и задачи физического воспитания обучающихся, отнесенных к СМГ.

Целью организации учебных занятий по физическому воспитанию обучающихся, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе, является создание условий для оздоровления обучающихся имеющих отклонения в здоровье.

Основными задачами физического воспитания обучающихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение защитных сил организма и сопротивляемости;
- формирование правильной осанки;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня обучающегося;

4. Определение медицинских групп обучающихся для занятий физической культурой.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе (подгруппы «А» и «Б»), определяются для занятий физической культурой на основании заключения врача Приложение №1.

Движение обучающихся по группам здоровья в течение учебного года (из СМГ в подготовительную, далее в основную и наоборот) проводится на основании справки врача поликлиники.

5. Организация занятий по физическому воспитанию обучающихся, отнесенных к СМГ.

5.1. В соответствии с имеющимися условиями в Тольяттинском медколледже, обучающиеся отнесенные к специальной медицинской группе (подгруппе «А» и «Б») занимаются в учебной группе, при этом дифференцируется нагрузка с учетом индивидуальных особенностей и отклонений в здоровье.

5.2. Совершеннолетние, обучающиеся полностью освобожденные от физических нагрузок (подгруппа «Б») получают теоретические задания и выполняют их дома, затем, по графику составленному преподавателем, посещают занятия и сдают теоретические задания.

5.3. Несовершеннолетние, обучающиеся полностью освобожденные от физических нагрузок (подгруппа «Б») получают теоретические задания и присутствуют на учебном занятии, но они могут не посещать занятия физической культуры на основании заявления родителей, представленном в Приложении №2, разрешающим отпускать несовершеннолетнего с занятий физической культуры. Но несовершеннолетние обучающиеся обязаны приходить на занятия по графику, составленному преподавателем и сдавать теоретические задания.

5.4. Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» могут посещать медицинское учреждение и заниматься в группах ЛФК согласно своему заболеванию при предоставлении справки соответствующего образца Приложение №3.

6. Система оценивания достижений обучающихся СМГ.

6.1. При оценивании и аттестации обучающихся специальной медицинской группы, подгруппы «А», преподаватель руководствуется требованиями рабочих Программ ГБПОУ «Тольяттинский медколледж» по физической культуре. Положительная отметка выставляется обучающемуся, который регулярно посещал занятия физической культуры, выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой.

6.2. Обучающиеся специальной медицинской группы, подгруппы «Б», оцениваются в виде устного опроса, написания рефератов, тестирования, составления презентаций и других теоретических материалов, а так же в виде практических занятий с выполнением комплексов ЛФК освоенных согласно своему заболеванию (Приложение №4), с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

6.3. Обучающиеся специальной медицинской группы, подгруппы «Б», на основании представленной справки установленного образца Приложение №3, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в Тольяттинском медколледже.

6.4. Оценивание и аттестация обучающихся специальной медицинской группы, подгруппы «Б», полностью освобожденных от физических нагрузок осуществляется по теоретическим знаниям (тестирование, написание реферата, составление презентации, комплексов физических упражнений и др.) с выставлением зачета.

6.5. Текущие оценки и итоговые оценки за семестр, год выставляются преподавателем физической культуры в журнал.

6.6. В диплом выставляется оценка, если обучающийся посещал практические занятия, занимался физической подготовкой и осваивал умения и навыки. Зачет по физической культуре выставляется обучающемуся, который посещал занятия и теоретически сдавал учебный материал.

6.7. Возможные формы контроля знаний и умений обучающихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

- тестирование;
- устное сообщение по теоретическим заданиям;
- написание реферата с последующей защитой;
- составление исследовательских проектов, презентаций;

- составление комплексов упражнений по профилю заболевания;
- практическое выполнение упражнений по профилю заболевания.

Медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего
к медицинской группе для занятий физической культурой с рекомендациями
по занятиям спортом, с учетом состояния здоровья

Выдано _____
(полное наименование медицинской организации)

_____ (фамилия, имя, отчество несовершеннолетнего в дательном падеже, дата рождения)
в том, что он (она) допущен(а)/не допущен(а) к занятиям физической культурой (ненужное
зачеркнуть) без ограничений (с ограничениями) в соответствии с медицинской группой для занятий
физической культурой (не нужно зачеркнуть).

Медицинская группа для занятий физической культурой:

_____ (указывается в соответствии с приложением №3 к Порядку прохождения несовершеннолетними
медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период
обучения в них)

_____ (должность врача, выдавшего заключение)
(подпись) (фамилия, инициалы)

М.П.

Дата выдачи " ___ " _____ 20__ г.

Заведующему отделением

ГБПОУ «Тольяттинский медколледж»

родителя Ф.И.О.

Заявление

Я Ф.И.О. родителя _____ разрешаю отпускать мою дочь, сына Ф.И.О. _____ группа _____ с занятия физической культуры домой, ответственность за безопасность и здоровье беру на себя.

Дата

Подпись

ФОРМА СПРАВКИ
О ПРОХОЖДЕНИИ КУРСА ЛФК ОБУЧАЮЩИМСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЫ "Б"
СПРАВКА N ____

Выдана (Ф.И.) _____

Дата рождения _____

обучающемуся общеобразовательного учреждения N _____

в том, что он(а) прошел (прошла) _____ курсов _____ занятий

количество количество

прописью прописью

лечебной физической культуры

в _____

название ЛПУ

Подпись и личная печать лечащего врача _____

Подпись руководителя/заместителя ЛПУ _____

дата выдачи справки _____ круглая печать ЛПУ

ЛИНИЯ ОТРЕЗА

Контрольный талон к справке о прохождении курса ЛФК

обучающимся специальной медицинской группы "Б"

N ____

1. Фамилия, имя, отчество _____

2. Домашний адрес _____

3. Общеобразовательное учреждение _____

4. Ф.И.О. лица, выдавшего справку _____

Дата выдачи " __ " _____ 20__ г.

Примерные комплексы ЛФК по видам заболеваний.

Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)

Запрещены нагрузки высокой интенсивности – бег в быстром темпе, прыжки, эстафеты, акробатические упражнения - стойки на руках, голове, кувырки, упражнения на гимнастических снарядах, висы, подтягивания. Упражнения связанные с напряжением, с задержкой дыхания, с нервным напряжением.

Разрешено с ограничениями: циклические виды – ходьба, бег в умеренном темпе, подвижные игры, упражнения на развитие общей и локальной выносливости, упражнения на тренажерах с индивидуальным контролем и дозированием, дыхательные упражнения, суставная гимнастика. Упражнения выполняются ритмично, в спокойном, среднем темпе. Физические упражнения в ходе занятия должны последовательно охватывать различные мышечные группы. Разрешено: езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах.

Комплекс упражнений ЛФК при гипертонии.

- 1.И.п. стоя, ходьба на носках, на пятках, перекрестным шагом "боком", спиной вперед и др. 1-2 мин
- 2.И.п. сидя на стуле, руки на коленях. 1- руки перед грудью, с отведением локтей назад - вдох. 2-наклон вперед со свободно свисающими руками - выдох. 3-4 раза.
- 3.И.п. сидя на стуле, опереться руками о сиденье, движение ногами-велосипед 4-5 р.
- 4.И.п. стоя, руки опущены вниз, поднять плечи верх – вдох, круг плечами назад, опуская их вниз - выдох. 5-6 раз.
- 5.И.п. стоя, руки опущены вниз, согнуть руки к плечам, сжимая кисти в кулак, локти отвести назад - вдох. Опустить руки вниз - выдох. 5-6 раз.
- 6.И.п. стоя, руки на поясе, 1- руки вверх с отведением ноги назад, 2- и.п., с другой ноги 4-5 раз.
- 7.И.п. стоя, стопы на одной линии (левая перед правой). Встать - выдох, сесть - вдох. 4 р.
- 8.И.п. стоя. Свободно походить. 30с.
9. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, поворот туловища с отведением руки в сторону и назад - вдох. И.п.- выдох. 3-4 раза в каждую сторону.
- 10.И.п. стоя, согнуть руки к плечам, отведя локти назад, одновременно согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах - вдох. Опустить руки и ногу вниз - выдох. 3-4 раза.
11. И.п. стоя, упор руками о стену, максимально статически напрячься. По 2-5 с 3-4 раза.
- 12.Ходьба с подниманием рук на два шага и опусканием с последовательным сгибанием в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах на три шага. 2-3 раза.
- 13.И.п. стоя, руки в стороны, правая нога перед левой, наклоны туловища поочередно вперед и в стороны. 3-4 раза.
14. И.п. стоя, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч. Свободные взмахи руками. 5-6 раз.
- 15.Ходьба с поворотом на 180 *С через каждые 2-4 шага. 30с.
- 16.И.п. сидя на краю стула, наклонить туловище вперед (голову не опускать), свободное размахивание руками вперед-назад. 6-20 раз.
- 17.И.п. сидя отклониться на спинку стула. Диафрагмальное дыхание. 4-5 раз.

Органы дыхания – хронический бронхит, бронхиальная астма, носовые кровотечения и т.д.

Запрещены нагрузки высокой интенсивности бег в быстром темпе, прыжки, эстафеты. Упражнения связанные с напряжением, с задержкой дыхания, с нервным напряжением.

Разрешено с ограничениями, упражнения умеренной интенсивности, ходьба, бег в умеренном темпе, подвижные игры, упражнения на развитие общей и локальной выносливости, упражнения на тренажерах с индивидуальным контролем и дозированием, специальные дыхательные упражнения, статические и динамические, акробатические упражнения, висы, подтягивания. Разрешено заниматься плаванием, гимнастикой, ездой на велосипеде, ходьбой на лыжах.

Комплекс упражнений ЛФК при заболевании органов дыхания.

1. И.п. сидя, ноги на ширине плеч, ступни на полу, руки опущены.

Поднять руки вверх, положить кисти на колени и скользить ими к носкам, 2-4 раза. Темп медленный.

2. И.п. то же, руки на поясе. Повернуть туловище направо и без остановки налево. Повторить по 2-4 раза в каждую сторону. Темп медленный.

3. И.п. то же. Поднять плечи вверх–вдох, опустить–выдох. 3 раза. Темп медленный.

4. И.п. сидя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поднять согнутую в колене правую ногу и руками прижать ее к груди, затем вернуться в и.п. То же левой ногой. 2-4 раза каждой ногой. Темп средний.

5. И.п. то же, руки опущены. Наклониться максимально вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах и одновременно поднять руки вверх назад, затем вернуться в и.п. 2-6 раз. Темп средний.

6. И.п. сидя, ноги на ширине плеч. Поднять руки через стороны вверх, соединить ладони тыльными сторонами вместе–вдох, опустить – выдох. 3 раза. Темп медленный.

7. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в руках резиновый мяч. Поднять мяч над головой, прогнуться и опустить к носкам ног. Повторить 2-4 раза. Темп медленный.

8. И.п. стоя, руки с мячом подняты над головой. Круговые движения туловищем по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. 9. И.п. то же. Опустить руки с мячом к правому колену, наклонив туловище вправо – выдох, вернуться в и.п. – вдох. То же в левую сторону. 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

10. И.п. стоя, руки вдоль туловища. Наклониться вправо, скользя правой рукой по туловищу вниз, а левой – вверх к подмышечной впадине. То же в другую сторону. 2-4 раза. Темп средний.

11. И.п. стоя, в опущенных руках палка. Присесть, поднимая палку перед грудью – выдох, встать – вдох. 2-4 раза. Темп медленный.

12. И.п. стоя, палка зажата сзади в локтевых суставах. Наклоняться вправо, влево. по 4-6 раз. Темп средний.

13. Спокойная ходьба 1-2 мин., полностью расслабь мышцы рук и туловища.

Мочеполовая система – пиелонефрит, цистит, нарушения органов менструальной функции и др.

Запрещены нагрузки высокой интенсивности бег в быстром темпе, прыжки, эстафеты, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с нервным напряжением, связанные с интенсивным напряжением брюшного пресса, натуживанием. Не рекомендовано переохлаждение.

Разрешены упражнения в медленном и среднем темпе, без рывков, ходьба, бег в умеренном темпе, подвижные игры, упражнения на развитие общей выносливости, дыхательные, для брюшного пресса, на мышцы спины, на расслабление. Разрешено заниматься гимнастикой, ездой на велосипеде, ходьбой на лыжах.

Примерный комплекс упражнений ЛФК при заболевании мочеполовой системы.

1. И.п. сидя, одна рука на груди, другая – на животе. Выполняйте дыхание под контролем рук: обе руки должны подняться вместе с грудной клеткой и животом при вдохе. Обе руки помогают опуститься грудной клетке и втянуться мышцам живота при выдохе. 4–8 р.

2. И.п. сидя, руки на бедрах, разведение рук в стороны, прогнуться–вдох, и.п.–выдох. 5–6 раз.

3. И.п. стоя, руки на бедрах, поставить согнутую ногу в колене на стул, прогнуться, и.п. то же с другой ноги. 3–5 раз.

4. И.п. стоя по стойке «смирно», наклоны туловища вправо и влево (руки скользят вдоль туловища). 4–8 раз..

5. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, согнуть ноги обхватив руками, прижать к груди. И.п. 6-10 раз.

6. И.п. лежа, одна рука на груди, другая – на животе, глубокое дыхание под контролем рук. 4–6 раз.

7. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднимание туловища в положение сидя, и.п. 6–8 раз.

8. И.п. стоя, руки на бедрах, полуприсед, руки вперед. 6-10 р.

9. И.п. стоя, руки на голове, пальцы сцеплены, поднять руки вверх, вывернув ладони вверх, и.п. 5–6 раз.
10. И.п. стоя, ноги врозь, наклон вперед, доставая пальцами пол. И.п. 6–8 раз.
11. И.п. стоя по стойке «смирно», разведение рук в стороны, и.п. 6–8 раз.
12. И.п. стоя, ходьба на месте 3 мин.
13. И.п. стоя, руки на бедрах, потряхивание, правой и левой ногой попеременно. 4 р..
14. И.п. лежа на спине, глубокое дыхание под контролем рук до полной нормализации пульса. 8-12 раз.

Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастроудоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа)

Запрещены нагрузки высокой интенсивности бег в быстром темпе, прыжки, эстафеты, акробатические упражнения - стойки на руках, голове, кувырки, упражнения на гимнастических снарядах, висы, подтягивания. Упражнения связанные с задержкой дыхания, с нервным напряжением. Упражнения с интенсивным напряжением брюшного пресса, натуживанием. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.

Разрешено с ограничениями: ходьба, бег в умеренном темпе, малоподвижные игры, упражнения на брюшной пресс с индивидуальным контролем и дозированием, специальные дыхательные упражнения. Показаны статические и динамические упражнения в различных исходных положениях, плавание, гимнастика на укрепление мышц.

Комплекс упражнений ЛФК при заболевании органов пищеварения

1. И.п. лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Дышим диафрагмальным дыханием (животом): на счет 1-2 — вдох, живот раздувается, на счет 3-4 - выдох, живот втягивается.
2. И.п. то же. Ноги скрещены в щиколотках, руки немного разведены в стороны, повернуть таз и ноги в одну сторону, а голову, грудь и плечи - в другую. 6-8 р.
3. И.п. сидя на полу, прямые ноги разведены. Наклон вперед касаясь носков ног поочередно. 10 раз.
4. И.п. то же. Руки в стороны. Правой рукой, наклоняясь, коснитесь левой стопы, отводя левую руку назад, вернуться в и.п. 6-8 р..
5. И.п. стоя. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На вдохе руки вверх, на выдохе глубокий наклон вперед, коснувшись руками пола. 8-10 раз.
6. И.п. то же. Руки через стороны вверх, вдох. Задержка дыхания на 4-5 сек, вернуться в и.п. и выдох. Повторить 6-8 раз. Упражнение можно выполнять с гантелями 0,5-1,5 кг.
7. И.п. то же. Наклон туловища вправо, скользя левой ладонью до подмышечной впадины, в и.п.. То же движение выполнить, наклоняясь влево. 6-8 р. Упражнение можно выполнять с гантелями 0,5-1,5 кг.
8. И.п. то же. На вдохе поднять прямые руки вверх, слегка прогнуться в пояснице и отставить назад на носок правую ногу. На выдохе слегка наклониться вперед, опустить руки и приставить ногу. То же с другой ноги. 6-8 р.

Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)

Запрещены нагрузки высокой интенсивности бег в быстром темпе, прыжки, эстафеты, акробатические упражнения - стойки на руках, голове, кувырки, упражнения на гимнастических снарядах, висы, подтягивания. Упражнения связанные с длительной задержкой дыхания и натуживанием и значительным наклоном головы.

Разрешено с ограничениями бег в умеренном темпе, подвижные игры, упражнения на развитие общей и локальной выносливости, упражнения на тренажерах с индивидуальным контролем и дозированием. Круговые движения головой, наклоны головы.

Примерный комплекс упражнений ЛФК при заболеваниях нервной системы

1. Ходьба по кругу поочередно в одну и другую сторону, затем ходьба с ускорением. Выполнять 1-2 минуты.

2. Ходьба по кругу на носках, на пятках поочередно в одну и другую сторону, затем - с ускорением. Выполнять 1-2 минуты.
3. И.п. стоя, руки вдоль туловища. Расслабить все мышцы.
4. И.п. то же самое. Поочередно поднимать руки вверх (сначала правую руку, затем - левую), движения постепенно ускорять. Выполнить от 60 до 120 раз в 1 минуту.
5. И.п. ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Поднять руки над головой - вдох, затем руки опустить через стороны вниз - выдох. Повторить 3-4 раза.
6. И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед грудью. Сжимать и разжимать пальцы с ускорением - от 60 до 120 раз в 1 минуту. Выполнять 20-30 секунд.
7. И.п. ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок. Поднять руки над головой - вдох, затем руки резко опустить вниз между ногами - выдох. Повторить 3-4 раза.
8. И.п. ноги вместе, руки на поясе. Сделать приседание - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 4-5 раз.
9. И.п. стоя на носках. Опуститься на пятки - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 5-6 раз.
10. Данное упражнение выполняется в парах - на преодоление сопротивления:
 - а) И.п. стоя лицом друг к другу взявшись за руки, которые согнуты в локтях. Поочередно каждый из пары оказывает сопротивление одной рукой, а другую руку при этом выпрямляет. Повторить 3-4 раза.
 - б) И.п. стоя лицом друг к другу взявшись за руки. Упираясь друг в друга коленями, сделать приседание (руки выпрямить), затем вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
 - в) И.п. то же самое. Поднять руки вверх - сделать вдох, опустить-выдох. Повторить 3-4 р.
 - г) И.п. то же самое. Поставить правую ногу на пятку, затем на носок и сделать три притопа ногами (в танцевальном темпе), затем руки разъединить и хлопнуть в ладони 3 раза. Повторить то же самое левой ногой. Сделать 3-4 раза каждой ногой.
11. И.п. стоя лицом к стене в 3 м от нее, в руках мяч. Бросить мяч обеими руками в стенку и поймать его. Повторить 5-6 раз.
12. И.п. стоя перед мячом. Перепрыгнуть через мяч, повернуться кругом. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
13. И.п. стоя, руки вдоль туловища. Подняться на носки сделать вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 3-4 раза.
14. И. п. то же самое. По очереди расслабить мышцы рук, туловища, ног.

После выполнения всех упражнений вновь подсчитать пульс

Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, выраженные нарушения осанки и т.д.)

Запрещены нагрузки высокой интенсивности бег в быстром темпе, прыжки, акробатические упражнения - стойки на руках, голове, кувырки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения связанные с поднятием тяжестей, скручивания туловища.

Разрешено с ограничениями: ходьба, бег в умеренном темпе, подвижные, спортивные игры, упражнения на развитие общей и локальной выносливости, растягивания, полувисы, подтягивания. Упражнения из различных исходных положений тела, на координацию, равновесие. Ассиметричные и симметричные упражнения под наблюдением врача. Упражнения на укрепление мышечного корсета.

Комплекс упражнений ЛФК при сколиозе.

- 1.И.п. лежа на спине. Поднять ноги над полом под углом 30-40 градусов, скрещивание ног в вертикальной и горизонтальной плоскостях, 4 * по 30 сек.
- 2.И.п. на четвереньках сед ягодицами на пятки, опереться ладонями в пол, передвигать корпус с помощью рук влево, вправо, 5 р.
- 3.И.п. стоя на четвереньках, руки и ноги на ширине плеч, медленно выгнуть спину вверх, сделать прогиб вниз, 5 раз.

- 4.И.п. лежа животом на полу на твёрдой подушке, сцепить за спиной руки в замок, поднять корпус вверх максимально 10 раз.
- 5.И.п. стоя, сдвинуть лопатки и удерживать 5 секунд, и.п. 10 повторов.
- 6.И.п. стоя на четвереньках вытянуть параллельно полу левую руку вперёд, правую ногу - назад, задержаться на 5 сек., поменять положение, 10 раз.
- 7.И.п. лёжа на спине прижать согнутые колени к груди, руки развести в стороны, повернуть голову влево, колени — вправо, поменять положение, 7 раз.
- 8.И.п. сед на коврик, обхватить согнутые в коленях ноги руками, лечь на спину и делать перекаты от шейного до крестцового отдела позвоночника и обратно, 8 р.
- 9.И.п. стоя с сомкнутыми в замок за спиной руками ходить на пятках в течение 30 сек., поднимая бедра высоко.
- 10.И.п. стоя, поднять руки вверх, вдохнуть, через пару секунд медленно опустить руки на выдохе, отдохнуть 10-15 мин.

Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия, астигматизм и др.)

Запрещены нагрузки высокой интенсивности бег в быстром темпе, прыжки, эстафеты, акробатические упражнения - стойки на руках, голове, кувырки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения связанные с поднятием тяжестей, с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела. Упражнения требующие напряжения органов зрения, на равновесие на высокой опоре, упражнения сопровождающиеся значительным сотрясением тела

Разрешено с ограничениями: бег в умеренном темпе, подвижные игры, упражнения на развитие общей и локальной выносливости, висы, подтягивания. Упражнения из различных исходных положений, плавание, ходьба на лыжах, гимнастика, езда на велосипеде.

Комплекс упражнений ЛФК при миопии Исходное положение стоя

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
- 2.Посмотреть вверх - вправо, затем по диагонали вниз - влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх - влево, по диагонали вниз - вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
- 5.Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец не начнет «двоиться» (6-8 раз).
- 6.Смотреть прямо перед собой 2 - 3 сек., держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 - 30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3 - 5 сек., опустить руку (10-12 раз).
- 7.Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
- 8.Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.
- Исходное положение - сидя.
- 9.Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8 - 12 раз.
- 10.Быстро моргать в течение 15 с. Повторить 3-4 раза.
- 11.Крепко зажмурить глаза на 3-5 с., затем открыть на 3-5 с. Повторить 8-10 раз.
- 12.Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.

Исходное положение - стоя у окна

- 13.Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний.

Тренировка внутренних, цилиарных, мышц глаза проводится по методу, называемому «метка на стекле». При выполнении упражнения «метка на стекле» занимающийся в очках становится у окна на расстоянии 30 - 35 см от оконного стекла. На этом стекле, на уровне его глаз крепится круглая метка диаметром 3 - 5 мм. Вдали на линии зрения, проходящей через эту метку,

пациент намечает какой-либо предмет для фиксации, затем поочерёдно переводит взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение проводится два раза в день в течение 25 - 30 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 мин., последующие два дня - 5 мин., а в остальные дни - 7 мин.

Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет, и др.)

Запрещены нагрузки высокой интенсивности бег в быстром темпе, акробатические упражнения - стойки на руках, голове, кувырки, упражнения на гимнастических снарядах, висы, подтягивания. Упражнения связанные с поднятием тяжестей, натуживанием, резким изменением положения тела.

Разрешено с ограничениями: ходьба, бег в умеренном темпе, подвижные игры, упражнения на развитие общей и локальной выносливости, гимнастика, прыжки, спрыгивания. Можно заниматься плаванием, лыжами, настольным теннисом, ездой на велосипеде.

Комплекс ЛФК при сахарном диабете

1. Ходьба, на пятках, боковой поверхности стоп и носках, с подниманием бедра. 3-5 мин.
2. И.п. стоя, руки в стороны, круговые вращения в лучезапястных суставах 10 р.
3. И.п. то же, круговые вращения в локтевых суставах вперед, назад 10 р.
4. И.п. то же, вращение рук в плечевых суставах, вперед, назад. 10 р.
5. И.п. то же, сгибать и разгибать пальцы рук. 15 р.
6. И.п. сед на полу, наклоны к коленям. 10 р.
7. И.п. стоя, руки за головой согнуты в локтях, разведение и сведение локтей 10 р.
8. И.п. стоя, наклоны вперед вниз касаясь руками пола. 10 р.
9. И.п. лежа на спине, поднятие прямых ног вверх 10 р.
10. И.п. стоя полуприседания 10 р.
11. И.п. стоя, наклоны туловища в стороны 10 р.
12. И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднятие таза вверх и опускание 10 р.
13. И.п. лежа на животе, поднятие рук и ног вверх с прогибанием спины 10 р.
14. И.п. стоя, поднятие и опускание на носках ног, перекаты с пятки на носок. 20 р.
15. И.п. стоя, прыжки на двух ногах. 20 р.