**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ**

**К ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ЗАБОЛЕВАНИЯ.**

**/ Методические рекомендации "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Болезни органов и систем организма  | Противопоказания  | Ограничения  |
| Нервная система | 1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.)
2. Акробатические упражнения (кувырки вперёд и назад, «мостик», «берёзка», стойка на руках и голове и др.)
3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.)
4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы.
 | 1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)
2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно – силовых качеств.
3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.
4. Физические упражнения на тренажёрах (необходим индивидуальный подбор тренажёра со строгим дозированием физических нагрузок).
5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение.
6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.
7. Круговые движения головой, наклоны головы.
 |

 **Определение уровня физической подготовленности девочек.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **N** **п/п**  |  **Упражнения для**  **определения**  **уровня**  **физической** **подготовленности**  | **Возраст,** **лет**  |  **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  |
| **высокий**  |  **выше** **среднего**  |  **средний**  |  **ниже** **среднего**  | **низкий** |
| **5 баллов** |  **4 балла**  |  **3 балла**  |  **2 балла**  | **1 балл** |
|  **1.**  | **Прыжок в длину с**  **места, см**  |  **7**  |  **123**  | **111 - 122** |  **99 - 110** |  **85 - 98**  |  **84**  |
|  **8**  |  **132**  | **119 - 131** | **106 - 118** | **90 - 105**  |  **89**  |
|  **9**  |  **140**  | **127 - 139** | **114 - 126** | **98 - 113**  |  **97**  |
|  **10**  |  **157**  | **142 - 156** | **127 - 141** | **108 - 126** |  **107**  |
|  **11**  |  **164**  | **150 - 163** | **136 - 149** | **119 - 135** |  **118**  |
|  **2.**  |  **Медленный бег в**  **сочетании с** **ходьбой в течение** **6 мин., м**  |  **7**  |  **900**  |  **800**  |  **700**  |  **600**  |  **500**  |
|  **8**  |  **950**  |  **850**  |  **750**  |  **650**  |  **550**  |
|  **9**  |  **1000**  |  **900**  |  **800**  |  **700**  |  **600**  |
|  **10**  |  **1050**  |  **950**  |  **850**  |  **750**  |  **650**  |
|  **11**  |  **1100**  |  **1000**  |  **900**  |  **800**  |  **700**  |
|  **3.**  |  **Броски и ловля**  **теннисного** **мяча с расстояния** **1 м от стены за**  **30 с, раз**  |  **7**  |  **25**  |  **20**  |  **15**  |  **10**  |  **5**  |
|  **8**  |  **26**  |  **21**  |  **16**  |  **11**  |  **6**  |
|  **9**  |  **28**  |  **23**  |  **18**  |  **13**  |  **8**  |
|  **10**  |  **29**  |  **24**  |  **19**  |  **14**  |  **9**  |
|  **11**  |  **31**  |  **26**  |  **21**  |  **16**  |  **11**  |