

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Строевская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
Протокол №3 от 03.03.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы *И.Н. Молчанова*
Приказ №14 от 03.03.2025 г.



Положение
о проведении уроков физической культуры,
в том числе с обучающимися, освобождёнными от физических нагрузок и с
обучающимися не имеющими допуск

с.Строевское, 2025г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о проведении уроков физической культуры (далее – Положение) в МБОУ «Строевская СОШ» разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ письмом Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 года № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к медицинской специальной группе для занятий физической культурой»;
- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- ✓ письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 г. МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
- ✓ Федеральным законом №256-ФЗ от 13.06.2023 года «О внесении изменений в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и статью 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

1.2. Настоящее положение является локальным нормативным актом, регламентирующим деятельность учителя и обучающихся на уроках физической культуры, в том числе обучающихся, освобождённых от физических нагрузок.

2. Порядок определения группы здоровья для занятий физической культурой

2.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся МБОУ «Строевская СОШ» (далее - школа) в зависимости от состояния здоровья делятся на четыре группы (Приказ Минздрава № 514 н от 2017 года):

- **Основная (I)** – дети, не имеющих противопоказаний по здоровью, могут посещать занятия и делать упражнения в полном объеме, участвовать в соревнованиях, сдавать нормативы;
- **Подготовительная (II)** – дети с хроническими заболеваниями в ремиссии или ослабленным здоровьем, им рекомендуют ограниченные нагрузки с исключением некоторых видов активности;
- **Специальная «А» (III)** – получают школьники с серьезными патологиями, но им разрешают выполнение простых упражнений;
- **Специальная «В» (III)** – ее присваивают детям с тяжелыми заболеваниями, им рекомендуют занятия ЛФК в медучреждении.

Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании решения врачей о допуске или ограничениях при занятиях физкультурой и является обязательным.

2.2. Задания на уроке для учащихся, отнесенных к различным группам здоровья, отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

2.3. Классный руководитель в начале учебного года выявляет (на основании предоставленной родителями (законными представителями) медицинской справки) обучающихся, освобожденных от занятий физкультурой на учебный год или длительный период, и предоставляет список администрации школы.

3. Требования к внешнему виду и посещению уроков

3.1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имеющие с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

3.2. При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физической культуры.

3.3. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры.

3.4. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий обучающимися на предстоящий урок (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

3.5. Если обучающийся не имеет спортивной формы:

- 1) к занятиям физической культурой не допускается,
- 2) должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, преподаваемый во время урока и выполнять все указания учителя физкультуры,
- 3) неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику не выставляется, но выставляется отметка за работу на уроке.

Если обучающийся не приносит спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан сделать соответствующую запись в дневнике обучающегося или через классного руководителя донести эту информацию до родителей (законных представителей) обучающегося.

3.7. Обучающиеся, освобожденные от урока физической культуры, находятся в специально отведенном месте с ручкой, тетрадью, учебником в руках, портфели должны находиться в раздевалке.

4. Организация урока физической культуры

4.1. В целях организованного начала и окончания урока, организации обучающихся в раздевалках, с целью недопущения случаев травматизма и правонарушений, соблюдения санитарно-гигиенических норм, установлен следующий порядок:

- обучающиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок.
- освобожденным обучающимся нельзя пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами и другой техникой.
- обучающимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой во рту.
- не занимающиеся обучающиеся сидят в отведенном месте с ручкой, тетрадью, учебником в руках.
- обучающийся не может выходить из зала без разрешения учителя.
- во время переодевания обучающихся учитель физической культуры дежурит перед раздевалками.
- на переодевание обучающихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.
- уроки физической культуры проводятся согласно действующим методическим рекомендациям.

4.2. Урок физической культуры включает подготовительную, основную и заключительную части. При организации занятий обучающихся со специальной медицинской группой «А» продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается за счет сокращения продолжительности основной части. Физические упражнения для обучающихся данной группы подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

4.3. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень занятий с обучающимися, освобожденными от практических занятий на предстоящий урок (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

4.4. В течение всего урока учитель обеспечивает безопасные условия учебного процесса:

- осуществляет постоянный контроль за действиями обучающихся;
- осуществляет визуальный контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- следит за соответствием выполняемых упражнений уровню физической подготовленности;
- своевременно реагирует на жалобы о плохом самочувствии согласно внутреннему регламенту.

4.5. При организации и проведении уроков физической культуры недопустимо:

- давать чрезмерную нагрузку на функциональные системы организма обучающихся без учета их уровней физической подготовленности;
- принимать контрольные упражнения, тестировать уровень развития физических качеств без предварительной подготовки и прохождения программного материала в плановом режиме; осуществлять подготовку к соревнованиям на уроках физической культуры.

5. Модели освоения образовательной программы по предмету «Физическая культура»

5.1. Уроки физической культуры для обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с рабочей программой предмета в полном объеме.

5.2. Уроки физической культуры для обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с рабочей программой предмета при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту.

5.3. Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий возможно для:

- обучающихся, временно освобожденных от физических нагрузок после перенесенных заболеваний по рекомендации врача;
- обучающихся, с ограниченными возможностями здоровья, имеющих специальную медицинскую группу «А» или «В»;
- обучающихся на домашней форме обучения.

6. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся на уроках физической культуры

6.1. В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

6.2. Оценивание обучающихся происходит по 5-балльной системе. Оценивание обучающихся класса происходит на основании требований «Положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

6.3. При выставлении текущей оценки учитывается старание обучающегося, его физическая подготовка, способности и личные достижения.

6.4. **Оценивание учащихся 2-9 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки.** Если учащийся имеет освобождение, присутствует на уроке физкультуры, но не занимается, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения теоретических заданий.

6.5 Оценивание обучающихся, которые не предоставили заключения медорганизации, выданное по результатам проведенных профилактических медосмотров

Если учащийся не имеет заключение медорганизации, выданное по результатам проведенных профилактических медосмотров, присутствует на уроке физкультуры, но не занимается, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения теоретических заданий.

6.6 Порядок выполнения теоретических заданий.

Учитель выдает ученику теоретические вопросы.

Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Оценивание обучающихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе

К формам работы с обучающимся, освобожденными от занятий физкультурой, относятся:

- работа с учебниками по предмету на уроке
- работа с дополнительной литературой и умение составлять индивидуальный комплекс утренней гимнастики
- обзорные выступления по заданному разделу программы и выборочный контроль (проверка работы выборочно)
- реферат

Результатами изучения обучающимся, освобождёнными от занятий физической культурой и от физической нагрузки, в соответствии с рабочей программой учителя, должны быть знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности из раздела «Содержание учебного предмета» и Требования к уровню подготовки

Теоретическая часть (знания)

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе.
2. Реферат, в котором обучающийся, основываясь на своем диагнозе, должен описать комплекс мероприятий: образ жизни, двигательный режим (чередование периодов работы и отдыха), режим питания, распорядок дня, интенсивность нагрузок, лечебные и поддерживающие мероприятия (влияние их на организм). В начале четверти учитель предлагает учащемуся тему реферата, знакомит с правилами оформления рефератов, составляет с учащимся план реферата. Реферат должен быть сдан в назначенные сроки, не позднее недели до окончания четверти. Требования к написанию реферата (Приложение № 1)
1. В зависимости от возрастной группы, подготовить, по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например, техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.).
2. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например, работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.).
3. Обучающиеся начальной школы (2-4 классы) могут представить теоретические знания в виде рисунков и рассказов по ним.
4. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя.

Практическая часть

1. Присутствие на уроках.
2. Сдача зачетов по технике исполнения упражнений (по медицинским показателям) (Приложение № 2)
3. Участие в разминке на каждом уроке (по медицинским показателям).
4. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по заданию учителя в соответствии с рекомендациями врача.
5. Помощь при проведении урока, судейство, выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии).
6. Помощь в организации соревнований.

По результатам выполнения заданий практической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункты 1 и 2 оцениваются обязательно, остальные по усмотрению учителя.

6.5. Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося.

6.6. Промежуточная аттестация организуется в конце года, на её основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

7. Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

7.1. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

7.2. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

7.3. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

7.4. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Приложение № 1

Требования к написанию реферата

Предоставлять рефераты обучающиеся начинают с 5 класса. Реферат-это краткий доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников.

Рекомендации по его оформлению:

1. Объем реферата определяет сам обучающийся: от 2 до 12 печатных страниц.
2. Реферат должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице реферата.
3. Реферат должен быть написан простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте.

Оценивание реферата

Максимальная оценка за подготовку и защиту реферата — 5 баллов. Оценивание реферата производится на основании следующих критериев:

- правильное и полное раскрытие темы реферата, ее актуальности 1 балл;
- правильное цитирование теоретических источников, уровень обобщения и анализа литературы 1 балл;
- грамотность, логичность и общий стиль письменного изложения 1 балл;
- умение сформулировать выводы 1 балл;
- умение устно изложить краткое содержание, выбрав основную суть вопроса; соблюдение логики изложения (введение, основное содержание, краткие выводы по- теме) 1 балл.

Примерные темы рефератов

- *Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.*
- *Олимпийские игры современности.*
- *Значение физической культуры в развитии личности.*
- *Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.*
- *Физическая культура в моей семье.*
- *Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.*
- *Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.*
- *Допинги в спорте и в жизни, их роль.*

- История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
- Место физической культуры в общей культуре человека.
- Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
- Здоровый образ жизни и молодежь.
- Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую систему организма.
- Зрение школьников: тенденции и реальность.
- Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий.
- Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
- Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
- Ценностные ориентации современной молодежи.
- Холодовая тренировка организма.
- Выживание в различных климатических зонах.
- Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
- Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
- Адаптация и конституция человека.
- Как выжить в экстремальных условиях
- Физическая культура в учебном и свободном времени школьников.
- Метод круговой тренировки.
- Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека.
- Понятие о правильном режиме питания.
- Понятие о формах двигательной активности.
- Методы самоконтроля.
- Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
 - Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна.
- Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.
- История возникновения и развития комплекса ГТО

Памятка педагогу Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной и средней общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

(из Письма Минобразования России от 31.10.2003 г. № 13—51—263/123

«Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)

- Что такое «здоровый образ жизни»?
- Что значит «рациональный режим питания»?
- Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
- Чем характеризуется здоровый досуг?
- Зачем нужно заниматься физической культурой обучающимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
- Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
- Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
- Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
- Как сформировать правильную осанку?
- Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой? Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
- Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются? Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
- Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
- Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
- Какие ты знаешь основные физические качества?
- Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
- Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины: брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.

14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе: подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

| Заболевания | Противопоказания и ограничения | Рекомендации |
|--|--|---|
| Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма. функциональные изменения и др.) | Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания. напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений | Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе. |
| Органы дыхания (хронический бронхит. воспаление легких, бронхиальная астма и др.) | Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса | Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха |
| Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз) | Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно силовой направленностью, переохлаждение тела | При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. |
| Нарушения нервной системы | Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. | Дыхательные упражнения |
| Органы зрения | Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове | Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз |
| Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730116

Владелец Молчанова Ирина Николаевна

Действителен с 20.06.2024 по 20.06.2025