

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура
Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование
Форма обучения: очная

Разработчик: Шаляев В. Ю., преподаватель факультета среднего профессионального образования МГПУ.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общественных и естественнонаучных дисциплин 27.02.2020 г., протокол № 7.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных, общественных и естественнонаучных дисциплин от 01.09.2020 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся	15

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура» является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование углубленной подготовки укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника и предназначена для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура» изучается как учебный предмет общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена – по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Целью дисциплины является физическое воспитание студентов, направленное на укрепление здоровья, подготовка обучающихся к преодолению физических и/или психологических барьеров, препятствующих полноценной жизнедеятельности инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья, постепенная адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам.

Задачи дисциплины:

- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся, в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

– формирование у обучающихся культуры здоровья.

Результатом изучения дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

- планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие (ОК 3);
- работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами (ОК 4);
- проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей (ОК 6);
- содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях (ОК 7);
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности (ОК 8).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастике;
- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам;
- уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств организма;
- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;
- выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

знать:

- особенности применения адаптивной физической культуры для укрепления здоровья, профилактики заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;
- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Итоговая аттестация в форме зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
1	2	3	4
		84	
Раздел 1.	Основы физической культуры. Легкая атлетика	14	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<i>Содержание учебного материала</i>		1,2
	<i>Требования к технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала и спортивных площадках.</i> <i>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физкультминутки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры.</i>		
	<i>Практические занятия</i>	14	
	<i>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции).</i> <i>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</i>		
Раздел 2.	Легкая атлетика	50	
Тема 2.1	<i>Содержание учебного материала</i>		1,2
	<i>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта</i> <i>Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</i> <i>Техника беговых упражнений.</i>		
	<i>Практические занятия</i>	16	
	<i>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</i>		

	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		2,3
Тема 2.2	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1. <i>Техника бега по дистанции</i>		
	<i>Практические занятия</i>	17	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега/ходьбы по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
Тема 2.3	<i>Содержание учебного материала</i>		2
	<i>Техника бега на средние дистанции</i>		
	<i>Практические занятия</i>	17	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
Раздел 3.	<i>Спортивные игры</i>	30	2
Тема 3.1. Баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</i>		
	<i>Практические занятия</i>	10	
	(Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости;		

	совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых, взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.)		2,3
Тема 3.2. Волейбол	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача 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.</i>		
	<i>Практические занятия</i>	10	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, груди – животе, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
		84	2,3
Тема 3.3. Футбол	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре</i>		
	<i>Практические занятия</i>	10	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
Раздел 4.	Легкоатлетическая гимнастика	44	2
Тема 4.1.	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса.</i>		
	<i>Практические занятия</i>	44	

	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		2
Раздел 5.	Лыжная подготовка	30	
Тема 5.1 Лыжная подготовка	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). (Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечнососудистой и дыхательных систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели).</i>		
	<i>Практические занятия</i>	30	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожении.		
Всего:		168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2.3 Интерактивные формы занятий

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Интерактивная форма
1.	Бег на длинные дистанции	ПР	Работа в группе
2.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	ПР	Работа в группе
3.	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	ПР	Работа в группах
4.	Совершенствование техники владения волейбольным мячом	ПР	Работа в группах
5.	Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	ПР	Работа в парах

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура» ведётся в универсальном спортивном зале, тренажёрном зале, открытом стадионе, стрелковом тире и лыжной базе, оснащённых следующим оборудованием:

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

Мяч волейбольный; мяч волейбольный № 5; мяч футзальный; сетка волейбольная kv; стойка волейбольная; стойки для прыжков в высоту; антенны волейбольные; карманы для антенн волейбольные; конус разделительный; мяч для мини-футбола; мяч футбольный; мяч баскетбольный; мяч гандбольный «winner»; планка для прыжков в высоту; сетка баскетбольная; стойка для прыжков в высоту с планкой; ядро для толкания 3,5(ж); ядро для толкания 5,5(м).

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Тренажерный зал.

Гиря для соревнований 16 кг; гиря для соревнований 24 кг; гиря для соревнований 32 кг; гиря для соревнований 10 кг; гиря для соревнований 12 кг; гиря для соревнований 14 кг; гиря для соревнований 18 кг; гиря для соревнований 20 кг; гиря для соревнований 22 кг; гиря для соревнований 26 кг; гиря для соревнований 28 кг; гиря для соревнований 30 кг; гиря для соревнований 8 кг; шведская стенка; музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран

Учебно-наглядные пособия:

Электронные носители с записями комплексов упражнений.

Лыжная база с лыжехранилищем, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками.

Основное оборудование:

Учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжи; ботинки; лыжные палки; лыжные маски.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 томах Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 531 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/456667>. – ISBN 978-5-534-12100-1. – Текст : электронный.

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.

Дополнительные источники

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>. – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 томах Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего

профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/456546>. – ISBN 978-5-534-10352-6. – Текст : электронный.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Вопросы физической культуры и спорта – <http://www.sport.ru>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	«Отлично» -	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные	Выполнение индивидуальных заданий Выполнение контрольных нормативов
– самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастике	программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.	Выполнение индивидуальных заданий Выполнение контрольных нормативов
– использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам	«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные	Выполнение индивидуальных заданий
- уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств организма	программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Выполнение индивидуальных заданий
- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения	Выполнение индивидуальных заданий
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы	работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство	Выполнение индивидуальных заданий

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их	предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Выполнение индивидуальных заданий
- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корректирующей и восстановительной гимнастики		Выполнение индивидуальных заданий
- выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки		Выполнение индивидуальных заданий
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов		Выполнение индивидуальных заданий
Знать:		
– особенности применения адаптивной физической культуры для укрепления здоровья, профилактики заболеваний и вредных привычек		Устный опрос
– способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями		Устный опрос
– правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма		Устный опрос

5 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Комплексы упражнений:

-основная стойка (о.с.).

- исходное положение (и.п.)

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.

7. В положении сидя попеременный жим гантелей.
8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук – трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.

18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Комплекс упражнений для обучающихся, имеющих нарушения осанки

Упражнение 1. Пространство

И. П. – стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П. – то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Прделаав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Прделаав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног – в положение руки на пояс, удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания – нижнее.

Упражнение 17. Краб

И. П. – сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Комплекс упражнений для обучающихся, имеющих заболевания ЖКТ

1. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. Двойное скручивание. И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. «Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.

Комплекс упражнений для обучающихся, имеющих ослабленное здоровье:

Исходное положение (далее – и. п.) стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены.

И. п. – стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

И. п. – стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в и.п.

И. п. – стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.

И. п. – стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек.

Вернуться в и. п. Повторить упражнение 5, но без гимнастической стенки.

И. п. – стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.

И. п. – сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.

И. п. – сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.

И. п. – лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.

И. п. – лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.

И. п. – лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

И. п. – стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки.