

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
Колледж «Канский политехнический колледж»

ЦМК общеобразовательных дисциплин

Дисциплина: Физическая культура

**АДАптированная образовательная программа
для ребенка-инвалида**



АОП.00479926.09.02.01.21

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1 Область применения дисциплины	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3 Условия реализации учебной дисциплины	17
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	17
3.2 Информационное обеспечение обучения	17
4 Приложение	19

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования для лиц с ОВЗ, обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Программа рассчитана на весь период обучения. Изменения и дополнения будут внесены в программу в случае, если таковые будут иметь место в индивидуальной программе ИПРА ребенка-инвалида.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура относится к циклу ОГСЭ.04 (общий гуманитарный и социально-экономический цикл).

1.3 Цели и задачи, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты освоения учебной программы	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.	- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - Знания роли ФК в общекультурном профессиональном социальном развитии человека. - Знания основ здорового образа жизни.	Выполнение испытаний (тестов) комплекс ГТО, домашнего задания, рефераты, доклады, сообщения по темам, практические задания

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 5. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 8. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной деятельности	Объем часов	В т.ч. по семестрам					
		III	IV	V	VI	VII	VIII
Очная форма обучения							
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380	64	64	64	80	32	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168	32	32	32	40	16	16
в том числе: теоретические занятия	6	2	-	2	-	2	-
практические занятия	162	30	32	30	40	14	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172	32	32	32	40	16	20
Промежуточная аттестация		-	3	-	3	-	3

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)	Внеаудиторная самостоятельная работа студента
		очная форма обучения					
		аудитор.	самост.				
	2й курс						
1	Введение: задачи и содержание предмета «Физическая культура», инструктаж по технике безопасности.	2теор.	2		Лекция	ОФП	ОФП, реферат
	Лёгкая атлетика 20 часов.						
2	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки, для укрепления основных групп мышц.	2прак.	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4 (приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений
3	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, для развития способности к произвольному расслаблению мышц и упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2прак.	2	Индивидуальное выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1 (приложение)	ОФП, реферат
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. Дыхательная гимнастика.	2прак.	2	Индивидуальное выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1 (приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений
5	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2прак.	2	Индивидуальное выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4 (приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений

6	Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического самомассажа	2прак.	2	Индивидуальное выполнения упражнений	Лекция. Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1 (приложение)	ОФП, план-конспект
7	Ежедневная утренняя гимнастика. Правила и способы выполнения. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой)	2прак.	2	Броски мяча с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
8	Доклад в группе по теме: «Физическая культура и спорт в России». Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2прак.	2	Индивидуальное выполнения упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1 (приложение)	ОФП, план-конспект
9	Доклад в группе по теме: «Правила в легкой атлетике». Участие в судействе легкоатлетического бега на 100м.	2прак.	2	Участие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
10	Участие в судействе легкоатлетического бега на 200м	2прак.	2	Участие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
11	Развитие физических качеств. Учебная игра. Участие в судействе легкоатлетического бега на 500м	2прак.	2	Участие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
Настольный теннис: 8 часов							
12	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лёжа. Дыхательная гимнастика.	2прак.	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
13	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и приём мяча.	2прак.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
14	Доклад в группе по теме: «Правила игры. Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис». Учебная игра.	2прак.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
15	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2прак.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3 (приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств

Лыжный спорт, скандинавская ходьба(по выбору)							
16	Инструктаж по техники безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, Подгонка палок для скандинавской ходьбы.	2прак.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4 (приложение)	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
17	Доклад в группе по теме: «Лыжный спорт в России». Прогулка.	2прак.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
18	Доклад в группе по теме: «Зимний туризм в России». Прогулка	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
19	Доклад в группе по теме: «Конькобежный спорт в дореволюционной России». Прогулка	2прак.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
20	Доклад в группе по теме: «Участие России в зимних олимпиадах XX в». Прогулка	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
Волейбол 14 часов							
21	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Повторение правил спортивного волейбола.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
22	Доклад в группе по теме: «Развитие волейбола в России». Правила игры и судейства.	2прак.	2	Доклад	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
23	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
24	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Посильные упражнения	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4 (приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств

25	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Посильные упражнения	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3 (приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств
26	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1 (приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств
27	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий.	2прак.	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
Силовая гимнастика 12 часов							
28	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика.	2прак.	2	Урок с использованием гантелей и гирь	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
29	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика	2прак.	2	Урок с использованием гантелей и гирь	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3 (приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений
30	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика	2прак.	2	Урок с использованием гантелей и гирь	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3 (приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений
31	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика	2прак.	2	Урок с использованием гантелей и гирь	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1 (приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений
32	Защита рефератов «Здоровый образ жизни». Зачётный урок.	2прак.	2	Зачётное занятие		ОФП	ОФП, реферат
3 курс							

1	Введение. Влияние физических нагрузок на организм. Инструктаж по технике безопасности. Дыхательная гимнастика.						
	Легкая атлетика 6 часов						
2	Участие в судействе легкоатлетического бега на 100м. Посильные упражнения	2прак.	2	Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4 (приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений
3	Участие в судействе легкоатлетического бега на 500м. Индивидуальные упражнения	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1 (приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений
4	Участие в судействе легкоатлетического бега на 1000 и 2000 м. посильные упражнения	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4 (приложение)	ОФП, реферат
	Спортивные игры: Баскетбол 10 часов						
5	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол.						
6	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
7	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
8	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
9	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, , выкруты гимнастической палки)						
	Настольный теннис: 6 часов						
10	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и прием мяча.	2прак.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
11	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры в настольный теннис.	2прак.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП

12	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис	2прак.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
	Лыжный спорт, скандинавская ходьба 10 часов (по выбору)						
13	Инструктаж по техники безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, правила переноски лыжного инвентаря. Подбор палок для скандинавской ходьбы.						
14	Доклад в группе по теме: «Лыжный спорт в России». Прогулка. Техника скандинавской ходьбы.	2прак.	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4 (приложение)	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
15	Доклад в группе по теме: «Лыжный туризм в России и за рубежом». Прогулка. Техника скандинавской ходьбы.	2прак.	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
16	Прогулка. Техника скандинавской ходьбы, совершенствование.	2прак.	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем
17	Прогулка. Техника скандинавской ходьбы, совершенствование.						
	Волейбол 10 часов						
18	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Повторение правил спортивного волейбола	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
19	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3 (приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств

20	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1 (приложение)	ОФП
21	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств
22	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на мышцы брюшного пресса.						
Силовая гимнастика 8 часов							
23	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
24	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3 (приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений
25	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1 (приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений
26	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
Легкая атлетика 20 часов							
27	Доклад в группе по теме: «Рекордсмены олимпийских игр по легкой атлетике». Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дыхательная гимнастика	2прак.	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений

28	Участие в судействе легкоатлетического кросса на 1000м. и 2000 м Общеразвивающие упражнения	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4 (приложение)	ОФП, реферат
29	Участие в судействе легкоатлетического бега на 800м	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений
30	Участие в судействе эстафет. Упражнения на равновесие и координацию.	2прак.	2	Индивидуальная работа и	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3(приложение)	ОФП, разработка комплекса упражнений
31	Участие в судействе эстафет. Упражнения на мышцы брюшного пресса.						
32	Участие в судействе эстафет. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
33	Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на равновесие и координацию.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4 (приложение)	ОФП, план-конспект
34	Комплекс атлетической гимнастики. Комплекс упражнений на общее развития силы мышц.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
35	Комплекс упражнений на общее развития силы мышц.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1 (приложение)	ОФП
36	Развитие физических качеств. Зачетное занятие.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
4 курс 1 семестр							
1	Введение. Влияние здорового образа жизни на организм человека. Инструктаж по технике безопасности. ОФП.	2теор.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
Легкая атлетика 8 часов							

2	Участие в судействе в приеме нормативов комплекса ГТО (Прыжок в длину с места).	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
3	Участие в судействе в приеме нормативов комплекса ГТО (бег на 100 м)	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП
4	Участие в судействе в приеме нормативов комплекса ГТО (кросс на 1000 и 2000 м)						
5	Участие в судействе в приеме нормативов комплекса ГТО (подтягивания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа)	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат
Спортивные игры: Баскетбол 10 часов							
6	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Повторение правил игры в баскетбол.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект
7	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину. Индивидуальные упражнения	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №4 (приложение)	ОФП
8	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину. Посильные упражнения	2теор.	2	Индивидуальная работа	Лекция	ОФП Комплекс №1 (приложение)	ОФП
2 семестр							
12	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2прак.	2	Работа в четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3 (приложение)	ОФП
Волейбол 14 часов							
13	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Повторение правил спортивного волейбола	2прак.	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект

14	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №2,3 (приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств
15	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Дыхательная гимнастика.	2прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП Комплекс №1(приложение)	ОФП, Тестирование физических качеств
16	Зачетное занятие	2прак	2	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, стрелкой тир, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивных залов: гранаты, эстафетные палочки, ядро, теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), фитбол (гимнастический мяч), скакалки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, лыжный инвентарь, коньки, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, ворота для мини-футбола, аптечка медицинская.

Оборудование спортивной площадки: рукаход, полоса препятствия, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, легкоатлетическая дорожка.

Технические средства обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью.

3.2 Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование	Источник
Основная литература		
1	Физическая культура: учебник/М.Я.Виленский, А.Г.Горшков – Москва : КноРус, 2018.- 214 с.	Электронная библиотечная система https://www.book.ru
2	Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва: КноРус,2019-256 с.	Электронная библиотечная система https://www.book.ru
Дополнительная литература		
3	В.И.Кожин Организация домашних заданий по физическому воспитанию среди учащихся ССУЗ, 2011г.	Библиотека колледжа
4	Т.В.Козлова и Т.А.Рябухина Физкультура для всей семьи, 2012г.	Библиотека колледжа

5	Физическая культура: Учебное пособие под редакцией А.И.Зайцева; Авт. Сост.; Зайцев А.И., Ерофеева Т.М. Ильинич В.И., Рувинский Л.И. – М.: ГУЗ, 2019-185с	Библиотека колледжа
Интернет-ресурсы		
5	«Здоровье детей» (электронная газета)	Режим доступа http://zdd.1september.ru/
6	«Спорт в школе» (электронная газета)	Режим доступа: URL: http://spo.1september.ru
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/

4 ПРИЛОЖЕНИЯ

4.1 Комплекс № 1 для обучающихся имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата(выполнять посильные упражнения)

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.)-основная стойка (о.с.).

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.

4.2 Комплекс дыхательных упражнений №2(выполнять посильные упражнения)

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.

4.3 Комплекс №3 для обучающихся, имеющих ослабленное здоровье (выполнять посильные упражнения)

Исходное положение (далее - и. п.) - стоя: принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки 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, 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. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.

4.4 Комплекс №4 для создания и укрепления "мышечного корсета" (выполнять посильные упражнения)

И. п. - лежа на животе: лечь на пол, на живот, подбородок опустить на тыльную поверхность кистей, положенных друг на друга.

И. п. - лежа на животе. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Перевести кисти рук к плечам или за голову, приподнять голову и плечи. Удерживать положение несколько секунд, вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Приподнять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Прямыми руками совершать круговые движения. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поочередно поднимать выпрямленные ноги, не отрывая таз от пола. Темп упражнения медленный. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Приподнять обе ноги, не отрывая таз. Удерживаться в этом положении 3-5 сек. Вернуться в и. п.

И. п. - лежа на животе. Поднять правую ногу, присоединить левую, удерживаться в таком положении 3-5 сек, опустить правую, затем левую ногу.

И. п. - лежа на животе. Приподнять выпрямленные ноги, развести их в стороны, соединить и опустить в и. п.

И. п. - лежа на животе, попарно друг против друга. Приподнять голову и плечи, удерживая согнутыми в локтях руками мяч перед грудью, бросить его партнеру, руки вверху, голова и грудь приподняты, поймать мяч обратно. Аналогично упражнению 10, но мяч перекатывать, сохраняя приподнятое положение головы и плеч.