

Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Константиновский педагогический колледж»
(ГБПОУ РО «КонстПК»)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
ГБПОУ РО «КонстПК»

Т.В. Кравцова


30 августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ СТУДЕНТОВ

Константиновск

2019

Одобрено на заседании предметно-
цикловой комиссии физического
воспитания
ПРОТОКОЛ № 1
от 29 августа 2019 г.
Председатель ПЦК физического
воспитания  В. В. Трушкина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 27.10.2014г. № 1351);
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины ОУД.06 Физическая культура, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26. 03. 2015).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Константиновский педагогический колледж» (ГБПОУ РО «КонстПК»)

Разработчик:

Трушкина В. В., преподаватель физической культуры ГБПОУ РО «КонстПК»,
высшей категории

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Характеристика контингента обучающихся
3. ЛФК для детей с нарушениями зрения
4. Форма подведения итогов
5. Календарно-тематический план
6. Перечень информационно-методического обеспечения
7. Приложения:
 - 1) Комплексы упражнений при остеохондрозе.
 - 2) Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе у детей.
 - 3) Комплекс упражнений для стопы. Профилактика плоскостопия.
 - 4) Комплексы упражнений на развитие равновесия и координации.
 - 5) Гимнастика для глаз.
 - 6) Комплекс занятий для развития мелкой моторики.
 - 7) Комплекс упражнений для укрепления мышц рук и спины.
 - 8) Упражнения на вытяжение и на расслабление.

1. Пояснительная записка

Рост числа заболеваний среди молодежи - одна из самых актуальных проблем нашего времени. Ведущей причиной является снижение двигательной активности.

Одним из главных средств естественного оздоровления в условиях ГБПОУ РО «КонстПК» является двигательная активность, которая рассматривается как фактор укрепления здоровья и социальной защиты интересов развивающейся личности студента. Физическая активность - одно из важнейших условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста развития и формирования организма. Физическая активность зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья. В зависимости от состояния здоровья используются различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья - адаптированная физкультура (АФК).

Адаптированная физкультура – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

В ГБПОУ ТРО «КонстПК» обучаются студенты с различными дефектами зрения. Как известно, зрительный дефект снижает у студента не только познавательную, но и двигательную активность. Уровень физического развития студентов с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников.

Студенты, поступающие к нам, скованы, и из-за страха пространства у них ограничена двигательная активность, нарушена координация движений. В связи с трудностями подражания и овладения пространственными представлениями нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в свободном движении, в подвижных играх. Письмо по Брайлю, поза детей с остаточным зрением при чтении и письме с низко опущенной головой, монозрение, нарушение бинокулярного зрения отрицательно влияют на развитие дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, ведут к кривошее, сколиозам, остеохондрозам в шейном отделе и другим нарушениям.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для студентов с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы студенты с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

В Рабочую программу адаптивной физической культуры для слабовидящих студентов (далее по тексту АФК) включены: методические рекомендации по АФК, комплексы для занятий ЛФК, разделы образовательной программы

«Общая физическая подготовка», для студентов с особыми образовательными потребностями.

АФК опирается на программу по физической культуре ГБПОУ РО «КонстПК» и отличается **тремя основными особенностями:**

1. В программу включены разделы, связанные со специфическими особенностями их реализации. Например, тема “Исправление дефектов осанки и движений” может быть усвоена слепыми и слабовидящими студентами при условии обучения их пространственной ориентировке в большом и малом пространстве и т.д.

2. Трудности коррекции серьезных физических нарушений обуславливают количеством программных часов (два часа в неделю).

3. Самое главное, реализация рабочей программы по АФК слабовидящих предполагает использование специальных наглядных пособий и оборудования, рассчитанных на осязательно-слуховое восприятие учебного материала, а также специальных приемов и форм организации занятий по АФК, с учетом специфических особенностей развития личности студента со зрительной патологией.

Занятия по АФК закладывает фундамент физического развития студента. Студенты с недостаточностью зрения нуждаются:

- в коррекции самих движений, так как движения с нарушенным зрением скованы и не координированы;
- в коррекции зрительного восприятия;
- в коррекции телосложения, осанки и плоскостопия;
- в коррекции развития физических качеств;
- в коррекции дифференцировки времени, усилий, пространства, точности движений.

Данная рабочая программа по коррекции двигательных нарушений средствами адаптивного физического воспитания для студентов с деривацией зрения. Все занятия по АФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Рабочая программа АФК направлена на

- коррекцию физического развития студентов с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма (практические занятия).
- формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний жизненно необходимых для студента (теоретические знания).

Цель программы:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
2. Повышение мобильности как средства интеграции инвалидов по зрению в общество зрячих.
3. Восстановление и совершенствование, с помощью средств АФК, физических и психофизических способностей слабовидящего студента.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья студентов с тяжелой патологией зрения. Содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма. Повышение

физиологической активности органов и систем организма студентов с вторичными отклонениями в развитии.

2. Своевременная профилактика и предупреждение развития вторичных отклонений у слабовидящих студентов. Исправление, формирование и закрепление правильной осанки, достижение ее стабилизации при выполнении жизненно необходимых положений и движений.

3. Укрепление мышечно-связочного аппарата тела и глаз, улучшение кровоснабжения тканей глаза.

4. Формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортзале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями, с использованием сохранных анализаторов).

5. Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

6. Воспитание бережного отношения к своему здоровью, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

7. Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

8. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по рабочей программе АФК относятся:

1. Создание мотивации и интереса;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Воспитательная работа.

Средства, используемые при реализации рабочей программы АФК:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения;
- теоретические знания.

Способ организации занятий - индивидуальный. На занятиях со студентами, имеющими нарушения зрения и иные нарушения здоровья, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением. Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых

движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, студент с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности студентов. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в разных возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей студентов.

Методика реализации адаптивной физической культуры для слабовидящих студентов

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - без предметов;
 - с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);
3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.
4. Упражнения для укрепления сводов стопы.
5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).
6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем.
7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.).

Для совершенствования координации

движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.

8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.
9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).
10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.
11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).
12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.
13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.
14. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

К *вспомогательным средствам* физического воспитания относятся: гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.); естественные силы природы. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание школьников. К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, касающиеся сохранения зрения, здоровья студентов.

Планируемые результаты

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации рабочей программы АФК являются:

- наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- оцениваются теоретические знания по предмету физической культуры;
- выполнение установленных заданий.

1. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, знания корригирующих упражнений. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ- безпредметов и с предметами)

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. В подготовительной части занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах занятий, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники.

3. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры,

чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- умение задерживать дыхание на определенное время;
- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

4. Упражнения на равновесие и координацию

Упражнения на равновесие и координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме обще оздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

5. Упражнения на развитие мышц туловища.

Мышечный каркас спины — основа нашего тела. Эти мышцы поддерживают позвоночный столб, обеспечивая его работу и позволяя ему выдерживать очень большие нагрузки. Слабые мышцы спины не в состоянии долго поддерживать позвоночник, а это значит, что ребенок начинает сутулиться. Для укрепления мышц спины и мышц рук используются различные силовые упражнения с использованием собственного веса, гантелей.

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

6. Упражнения на гибкость, расслабление и вытяжение.

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на

подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «не метаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

7. Подвижные игры.

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры подвижные игры. Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств.

8. Упражнения для укрепления сводов стопы укрепляют мышцы голеностопных суставов, сохраняют их подвижность и если не решают возможные проблемы голеностопа, то значительно снижают риск их возникновения. Стопы и лодыжки отвечают за правильную биомеханику движений, выполняя функцию амортизаторов и стабилизаторов нашего тела во время движений (ходьбы, бега, танцев). А также укрепление свода мышц стопы является профилактикой плоскостопия.

9. Упражнения на формирование осанки. В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его. ОСАНКА - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она определяется и регулируется рефлексамии позы и отражает не только физическое, но и психическое состояние человека, являясь одним из основных показателей здоровья.

10 . Упражнения для развития мелкой моторики руки. Мелкая моторика – это согласованные движения пальцев рук, умение пользоваться этими движениями.

Календарно-тематический план

рабочей программы по АФК

Количество часов по учебному плану: 68 часов, 2 раза в неделю

№	Разделы и темы программы	Количество часов	Корректировка
1	Упражнения на дыхание	4	
2	Упражнения на коррекцию и поддержание осанки	6	
3	Упражнения на гибкость, расслабление и вытяжение.	6	
4	Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.	8	
5	Упражнения на развитие силы мышц туловища	6	
6	Упражнения для профилактики плоскостопия	6	
7	Упражнения с мячом	6	
8	Упражнения для глаз	8	
9	Упражнения с гимнастическими палками	6	
10	Упражнений для развития мелкой моторики рук	6	
11	Подвижные игры	6	
Всего		68	

Проведение контрольных мероприятий

Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника; медицинский контроль по плану; педагогический контроль; наблюдение за студентами.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ СТУДЕНТОВ

Знать, какие части тела должны касаться стенки при правильной осанке.

- уметь принимать правильное положение осанки у гимнастической стенки.
- уметь правильно соотнести имитационные упражнения.
- уметь принимать правильное положение головы, туловища, ног в и.п. стоя, сидя, лежа на спине, на животе, ориентируясь на полосы матраса (по линии длины матраса), под контролем учителя.
- уметь выполнять простейшие упражнения в вытяжении.
- уметь выполнять простейшие упражнения для развития кисти и пальцев.
- уметь выполнять дыхательные упражнения отдельно, без дополнительных упражнений.
- уметь ходить боком по палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке, катать гимнастическую палку вперед-назад, из положения сидя на скамейке, оттягивать носки вперед, на себя одновременно.
- уметь захватывать пальцами ног различные предметы.
- совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами.
- ориентироваться в замкнутом пространстве на основе сенсорного восприятия ориентиров, расположенных по маршруту.

Выполнять упражнения для развития гибкости, расслаблять мышцы в положении лежа.

Комплексы упражнений

№	Исходное положение	Действие	Сравнительные образы	Кол-во повторов
Упражнения на дыхание.				
1	Лежа на гимнастическом коврике.	Положить руку на грудную клетку, под ключицей. Направляем вдох в руку. Выдох вниз в пол.		1-2 мин.
2	Лежа на гимнастическом коврике.	Положить руку на живот. Направляем вдох в руку. Выдох вниз в пол.	Надуваем шар внутри живота.	1-2 мин
3	Лежа на гимнастическом коврике.	Согнув руки в локтях, положить ладони по бокам грудной клетки. Направляем вдох в ладони. Выдох вниз в пол.	Чувствуем, как увеличивается расстояние между ребрами.	1-2 мин
Упражнения на коррекцию осанки.				
1	Стоя или сидя приложить ладонь ко лбу. Ноги на ширине плеч.	Давим примерно десять секунд лбом в ладонь, при этом обязательно должна напрягаться шея. Отдых 10 секунд		3 раза
2	Стоя, сидя, лежа. Спина прямая.	Повороты головы влево и вправо		10-12 раз
3	Стоя, сидя, лежа.	Наклоны головы в стороны.		10-12 раз
4	Стоя, сидя. Руки вдоль тела.	Кладем правую руку на левую сторону головы и медленно давим рукой на голову, в сторону плеча.	Правое ухо приближается к правому плечу	5-10 сек.
5	Стоя, сидя.	Вращения головой		6-8 раз
6	Стоя или сидя положили руки на затылок.	Скругляем спину. Лопатки широкие. Медленно и аккуратно давим руками на затылок, опуская подбородок к грудной клетке.	Как будто вытаскиваем позвоночник из спины.	1 раз
7	Стоя. Руки на поясе. Ноги на ширине плеч.	Поднимаем правую руку вверх, тянемся вверх и наклоняемся влево. Смена рук.		6-8 раз
8	Стоя. Руки на поясе. Ноги на ширине плеч.	Махи прямыми руками перед собой. Скрещиваем их и отводим максимально назад.	При отведении назад руки не опускаем.	8-10 раз
9	Упражнение «Кошка» Стоя на четвереньках. Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.	На вдохе максимально выгнуть спину вверх, расширить лопатки. На выдохе максимально прогнуться вниз, соединить лопатки.		6- 8 раз
10	Лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под плечами. Голова приподнята.	Медленно выпрямляем руки и прогибаемся в грудном отделе, сводим лопатки. Поворачиваем туловище то	Смотрим через плечо на противоположную стопу.	6-8 раз

		вправо, то влево.		
11	Сидя на полу. Прямые руки в стороны.	Поворачиваемся до упора вправо. Делаем вдох и на выдохе поворачиваемся еще чуть-чуть. И медленно поворачиваемся влево.		6 -8 раз
12	Стоя, прямые руки сзади в замок	Максимально свести лопатки		30-40 сек.
13	Стоя, руки вдоль тела.	Наклоняемся вперед, позвонок за позвонком, спина круглая. В наклоне делаем вдох, направляя его в лопатки. Максимально расширяя их. Далее добавляем ротацию.	Тянем к полу, то правую руку, то левую, в крайнем нижнем положении.	6-8 раз на дыхание 10-12 раз на ротацию
14	Лежа на спине, руки вдоль туловища.	Поочередно тянемся рукой вдоль бедра к колену.		8 -10
15	Стоя на четвереньках Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.	Не отрывая рук от пола, опускаем таз между ног. Задерживаемся на несколько секунд и возвращаемся в исходное положение.	Тянемся назад и вниз.	3- 5 раз
16	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине тазобедренных суставов. Руки в стороны.	Медленно опускаем колени вправо на пол. Голова повернута в противоположную сторону от коленей.	Лопатки стараемся не отрывать от пола.	6 -8 раз
17	Упор присев.	Обхватываем голени руками. Округляем спину. Отклоняемся назад и начинаем качаться: вперед и назад.	Спина с-образная. Подбородок прижат к груди.	8-10 раз
18	Стоя, ноги на ширине плеч.	Наклоны вперед. Стараемся ладонями коснуться пола.	Колени не сгибать!	4 – 6 раз
19	Лежа на спине. Колени согнуты. Стопы на ширине тазобедренных суставов.	Поднимаем согнутые в коленях ноги, обхватываем голени руками. Округляем спину. Качаемся вправо и влево.		6 – 8 раз
20	Лежа на спине. Колени согнуты. Стопы на ширине тазобедренных суставов. Руки вдоль тела	Отрываем крестец от пола и медленно, позвонок за позвонком поднимаем туловище до нижнего края лопаток. Задержались на 3 -5 секунд и опускаемся обратно.	Представляем что позвоночник состоит из кирпичиков и мы сдвигаем их один за другим.	4 – 6 раз
21	Стоя у стены.	Принять правильную осанку. Касаемся затылком, лопатками, крестцом стены. Делаем шаг от стены, при этом сохраняем правильную осанку.		3 раза
23	Упражнение «Русалка»	Поднимаем прямую левую	Поднимаем руку –вдох,	3 раза

	Сидя на полу, упор на правую руку, локоть направлен внутрь. Правая нога согнута в колене. Стопа впереди внутрь. Левая нога согнута в колене, стопа наружу назад. И наоборот.	руку и тянем ее вверх и вправо. Заводим под правую руку и тянемся. Меняем руки.	заводим под руку – выдох.	
24	Упор лежа на животе, на выпрямленных руках.	Начинаем поворачивать таз то вправо, то влево. Переносим вес тела с одной ноги на другую.		6 -8 раз
25	Лежа на боку на стороне выпуклости грудного сколиоза, на валике, подложенном под реберное выбухание	Отведение руки на вдохе в сторону, вверх за голову, до пола. Вернуться в исходное положение.	Для устойчивого положения туловища на боку ноги разведены в стороны.	8 – 10 раз
26	Лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника обращена вверх).	Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п.		6-8 раз, на каждую сторону.

Профилактика плоскостопия

1	Лежа или сидя	С напряжением тянуть носки на себя – от себя (медленно, колени прямые).		6 – 8 раз
2	Лежа или сидя	Сгибать – разгибать пальцы ног		8 -10 раз
3	Лежа или сидя	Круговые движения стопами внутрь – кнаружи.		8 -10 раз
4	Стоя или сидя	Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку и т.д.)		6 -8 раз
5	Стоя или сидя	Катать стопой овальные и круглые предметы (массажный мяч).		1 мин., каждую ногу
6	«Птичка на ветке» Стоя или сидя. Ходьба по гимнастической палке.	Кладем гимнастическую палку перед собой. Стопа перпендикулярна палке. Ходим на передней части стопы, на средней, на пятке.		6 -8 раз
7	«Канатоходец»	Кладем гимнастическую палку перед собой, по направлению палки. 1 вариант: пятки врозь, мыски вместе. 2 вариант: пятки вместе - носки врозь.		10-12 раз
8	Упражнение «Червячки». Стоя.	Поднимаем пальцы ног и тянем их вперед и вверх, продвигая стопу вперед.		10-12 раз

9	Поворот туловища. :	Поворачиваем туловище влево и вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.		8-10 раз.
10	Работа в парах. «Передай другому».	Передать массажное кольцо партнеру без помощи рук!		6-8 раз
11	Стоя или сидя. «Раскатай тесто»	Кладем гимнастическую палку перед собой. Стопа перпендикулярна палке. Катаем палку вперед и назад.		1-2 мин.
Упражнения на гибкость, вытяжение и расслабление				
1	Упражнение «Мороженое» Уменьшаем напряжение мышц. Стоя, ноги врозь, руки вверх.	Последовательно расслабляем мышцы рук. Уронить кисти, предплечья, плечи, наклониться вперед, потрясти руками — выдох; вернуться в и. п. — вдох		3-4 раза
2	Лежа на спине, руки и ноги в удобном положении.	Произвольно расслабляем мышцы. Глаза закрыты. Дыхание ровное.	«Погружаем руки, ноги в коврик», растекаемся.	1-2 мин.
3	Стоя на гимнастической скамейке, с опорой рукой на стену.	Убираем одну ногу со скамейки и произвольно качаем ею в стороны, встряхиваем. Меняем ноги.		30 сек
4	Сидя. Свободно положить руки на колени, ноги слегка расставить.	Сжать пальцы в кулак, прижать к туловищу, с напряжением поднять голову, затем «уронить» голову и руки с одновременным наклоном туловища вперед. Выпрямиться на стуле.		3-5 раз
5	Стоя (сидя). Руки вдоль тела	Пальцами стопы надавливать на пол, чередуя напряжение с расслаблением.		3- 5раз
6	Лежа на животе	Правой рукой тянемся вперед, а левой ногой назад. И наоборот.	Представляем, что рука и нога связаны невидимой резинкой и мы ее растягиваем.	4 раза
7	Упор на колени и ладони. Ладони рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.	Поднимаем правую руку и левую ногу вверх, тянемся рукой вперед, а ногой назад. Меняем руку и ногу.	Представим что у нас от ноги, через пупок и до руки натянута резинка и мы растягиваем ее.	4- 6 раз
8.	Стоя. Наклоны вперед.	Наклониться вперед. Ладонями коснуться пола.	Колени не сгибать.	6-8 раз
9.	Сидя. Наклоны.	Одна нога впереди, прямая. Вторая согнута в колене, стопа назад. Наклоняемся вперед – выдох. Прижаться головой к ногам.	Колено не сгибать.	6-8 раз
10	Упражнение «Бабочка». Сидя.	Сидя на полу. Ноги согнуты в коленях. Ступни прижаты друг другу. Давим ладонями		10-12 раз.

		на колени. В идеале достать коленями до пола.		
11	Выпады.	Одна нога впереди, согнута в колене. Другая отведена назад, прямая. Упор на руки. Пружиним.		6-8 раз на каждую ногу.
12	Стоя или сидя.	Правая рука на затылке. Согнута в локте.левой рукой тянем локоть правой в левую сторону. Меняем руки.		30 сек на каждую руку.
13	Вис на перекладине	Повиснуть на перекладине.		40-60 сек.
14	Сидя. Ноги согнуты в коленях. Стопы в стороны назад.	Медленно опуститься на спину. Стараться не отрывать колени т пола.		20-30 сек.
15	Упражнение «Змея»	Сидя на пятках, медленно опуститься на локтях, лечь на живот и подняться на вытянутых руках. Прогнуться.	Имитируем пролезание под забором.	

Упражнение на развитие равновесия и координации

1	Стоя, ноги на ширине плеч. Принять осевое вытяжение. Руки вдоль бедер.	Поднимем правую ногу, согнутую в колене. Руками держим ногу за бедро, рядом с коленом. Можно усложнить: выпрямляем поднятую ногу, тянем носок.	Сохраняем равновесие!	20- 40 сек. 3 -4 раза
2	Стоя, ноги на ширине плеч. Руки вдоль тела.	Медленно отводим прямую ногу назад, руки при этом движутся вперед, пока не будут параллельно полу. Меняем ногу. Усложнение: стоя н одной ноге, в наклоне работаем руками вперед и назад.	Стоим, держим равновесие.	2 – 4 раза
3	Стоя на четвереньках Кисти рук под плечами, колени под тазобедренными суставами. Шея прямая, смотрим в пол.	Поднимаем одновременно прямые, разноименные руку и ногу. Тянемся в противоположные стороны. Усложняем: Поднимаем одноименные ногу и руку. Сохраняем равновесие.		
4	Ходьба с предметом на голове.	Кладем на голову предмет и идем.		5-10 метров
5.	Подкидываем теннисный мяч.	Взять теннисный мяч подкинуть его, затем повернув кисть поймать мяч.	Рука должна следовать за мячом. Не подкидывать мяч высоко.	5 раз
6.	Упражнение. «Замри» Стоим руки в стороны. Ступни ног ставим в одну линию.	Закрывать глаза. Стараемся сохранить равновесие.		Стоять 20 с.

7.	Работа в парах.	Одному ребенку завязываем глаза. На полу раскладываем предметы в хаотичном порядке. Другой ребенок из пары указывает только словами, направление движения.		2-4 мин.
----	-----------------	--	--	----------

Упражнения на развитие силы мышц туловища

1	Стоя, ноги на ширине плеч.	Приседания, руки прямые перед собой.		10-20 раз
2	Упражнение «Рыбка». Лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые.	Одновременно поднимаем прямые руки и ноги.	Ноги не сгибать.	8-12 раз
3	Лежа на спине. Поднимаем согнутые в коленях ноги.	Выпрямляем ноги и медленно кладем их на пол. Руки вдоль тела.	Медленно, прямые ноги. Поясница прижата к полу.	10-12 раз
4	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Руки в замок, за голову.	Поднимаем туловище над полом до задних ребер или до нижнего края лопаток.	Поясница прижата к полу.	12-26 раз.
5	Лежа на спине, руки вдоль тела.	Движения ногами, как на велосипеде.	Поясница прижата к полу.	10–12 раз
6	Отжимания			10-15 раз.
7	Планка лицом вниз	Стоя в коленно-кистевом упоре, плечи над кистями. С выдохом вытянуть ногу назад, затем вверх. Опустите ногу.	Туловище поддерживается только руками и стопами. Не прогибаться в пояснице!	40-60 сек.
8	Боковой подъем. Лежа на боку, опора на предплечья.	Оторвите бедра от пола вверх, оторвите прямую верхнюю ногу вверх, задержите на 3 секунды.	Касание только одной рукой и ногой пола.	5 раз на каждой стороне.
9	Стоя, ноги шире плеч. Приседания.	Приседаем то на правую ногу, то на левую. Руки перед собой.		5-10 раз на каждую ногу.

Упражнения для глаз

1	Стоя. Держать мяч в правой руке.	На счет 1-2 поднять руки через стороны вверх, потянуться — вдох, переложить мяч в левую руку; на счет 3- через стороны опустить — выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы.		Повторить 6—8 раз.
3	Упражнение «Близко-далеко»	Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет пристально рассматривать его в течение 10 с. Перевести взгляд на свои ладони.		Повторить 15 раз.

4	Встать у стены большой комнаты.	Не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из верхнего правого угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего в правый нижний		Повторить не менее 30 раз.
5	Стоя. Руки вдоль тела	Не поворачивая головы. Движения глазами вверх, вниз.		20 раз
6	Стоя. Руки вдоль тела.	Не поворачивая головы. Движения глазами вправо и влево.		20 раз

Для развития мелкой моторики

1	Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно.			4-5 раз.
2	Сжать пальцы в кулак...	Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец	Стремиться к тому, чтобы другие оставались собранными в кулак.	5-6 раз
3	Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и 4-6 раз.	Проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо.		10 раз
4	Развести прямые пальцы.	Последовательно, веерообразным движением, начиная с мизинца, согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение.		3-4 раза.
5	Сжать пальцы в кулак	Делать круговые движения кистью влево, затем вправо.		6-8 раз
6	Стоя. Держим одной рукой другую за лучезапястный сустав.	Трясем сначала одну руку. Потом другую.		6-8 раз
7	Стоя.	Встряхиваем руки как от воды.		6-8 раз.
8	Стоя, руки в замок.	Выпрямляем руки перед собой. Разворачиваем ладонями от себя. Сгибаем ладонями к себе.		
9	Стоя или сидя. С помощью массажного кольца.	Сжимаем и разжимаем массажное кольцо.		6-8 раз на каждую руку.
10	Стоя или сидя. С помощью массажного кольца.	Растягиваем массажное кольцо в противоположные стороны двумя руками.		15-20 сек.
11	Стоя или сидя. С помощью массажного кольца.	Одеваем на руку два кольца. Складываем руки: ладонь на тыльную поверхность кисти. Вращаем руки вперед и		30-40 сек.

		назад. Кольца движутся по рукам и массируют их.		
Упражнения с гимнастической палкой				
1	Стоя, палка за головой. Руки прямые.	Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону.		5- 6 раз.
2	Встать, ноги на ширине плеч, палка на плечах.	Повороты вправо и влево.		6-8 раз
6	Встать, ноги на ширине плеч, палка на плечах.	1 – наклониться вперед, максимально прогнувшись в спине (в пояснице и грудном отделе), ноги прямые, затылок составляет со спиной одну линию; пружинка; 4 – выпрямиться.		6-8 раз
7	Поставить палку вертикально на пол перед собой, положить ладони сверху, руки прямые.	1 – наклониться вперед, прогнувшись в спине, опираясь на палку; 2,3 – выполнить пружинистые покачивания вверх – вниз, увеличивая прогиб; 4 – вернуться в исходное положение.		8-10 раз
8	Стоя, палка вертикально за спиной. Правая рука вверх, левая вниз.	1 – поднимаем палку – выпрямляем правую руку до конца. 2- палку опускаем вниз, выпрямляем левую руку.		6- 8 раз
9	Стоя, палка горизонтально за спиной.	Катаем палку по спине, с максимальной амплитудой.		8-10 раз.
10	Стоя, держим палку перед собой, на ширине плеч.	Не отпуская рук от палки перешагнуть через нее и выпрямиться.		4-6 раз
Упражнения на фитболе				
1	Пружинка. Сидя на мяче.	Сидим на мяче и пружиним с небольшой амплитудой.		1 мин
2	Пружинка.	Руки в стороны, вверх, плавно опустить.		1 мин
3	Лечь лопатками на мяч. Ноги в удобном положении.	Откинуть руки назад. Двигаясь вперед-назад, достаем руками до пола.		30-40 мин.
4	Лежа на мяче на животе.	Перекатываем мяч с живота до колен и обратно.		6-8 раз.
5	Полулежа на мяче.	Руки за головой. Поднимаем и опускаем корпус.		10 раз
6	Прыжки на мяче.			3- 5 мин.
Подвижные игры				
1	Эстафета на координацию движений.	Кладем на голову участника массажное кольцо, в кольцо кладем массажный мячик.	Руками не помогать.	

		Задача закончить дистанцию. Не уронив мяч и кольцо.		
2	Эстафета на ловкость, с мешочками.	Пронести мешочек при помощи пальцев ног на заданную дистанцию.		
3	Эстафета «Прыжки на мячах»	Пропрыгать, заданную дистанцию на мячах.		

ОБРАЗЕЦ

ПЛАН КОНСПЕКТ УРОКА ПО АФК

ЦЕЛЬ:

Повысить уровень психофизического здоровья.

ЗАДАЧИ:

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Обучение комплексу корригирующей гимнастики с предметами и без предметов;

II. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Формирование положительных нравственно - волевых качеств;
2. Повысить мотивацию к систематическим занятиям АФК;

III. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

1. Укрепление состояния здоровья
2. Повысить уровень физической работоспособности;

Метод проведения: повторный, игровой

Средства: ОРУ, корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: массажные мячи кольца, гимнастические палки, фитболы, гимнастическая стенка.

Подготовительная часть 5-7 мин.

1. Построение. Обратить внимание на осанку.
2. Объяснение задач занятия.

Основная часть 30-35 мин.

Комплекс упражнений меняется в зависимости от поставленных задач.

Заключительная часть. 5-8 мин.

1. Подвижные игры.
2. Построение.
3. Подведение итогов занятия.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для СПО - М.: КНОРУС 2020г.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. -М.: 2014г.

Дополнительные источники:

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).
3. Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. -М.: 2013
4. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. - Ростов н/Д, 2010
5. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод, пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. -М.: 2010
6. Литвинов А. А., Козлов А.В. ,Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. -М.: 2014
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014
8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. -М.:2013
9. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. -СПб.: 2010
10. Кашин А.Д. Сколиоз и нарушение осанки. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации.
11. Упражнения из курса компании «ПилатесPolestar». Gateway 1, 2, 2016 г.
12. Лечебная и Адаптивно-оздоровительная физическая культура. Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова.
13. Журнал «Адаптивная физическая культура» Журнал зарегистрирован Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Регистрационный номер: ПИ № 77-3444 от 10 мая 2000 г.