

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Рыбновская Детско-юношеская спортивная школа»**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 2

от «21» апреля 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
«Скандинавская ходьба»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: для детей с ОВЗ
Возраст учащихся: от 7 до 18 лет
Срок реализации: 1 года

г. Рыбное
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план.....	12
III. Содержание учебного плана	13
IV. Календарно-учебный график	17
V. Материально-техническое обеспечение	18
VI. Формы аттестации	18
VII. Методические материалы	19
VI. Перечень информационного обеспечения.....	33
Приложения.....	37

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Скандинавская ходьба» для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - Программа) относится к **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на общеразвивающую подготовку детей с ограниченными возможностями здоровья в области физической культуры и спорта.

Она разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации

по стратегическому развитию и приоритетным проектам.

8. Федерального закона от 24.11.1995г. N181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по Северной (скандинавской) ходьбе для общеобразовательных учреждений, методики и педагогические практики ведущих российских и международных центров подготовки по Северной (скандинавской) ходьбе(СХ).

Современная жизнь выдвигает повышенные требования к здоровью детей, которое является данной от природы и абсолютной ценностью трех уровней – биологического, социального и психического. В условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояние здоровья детей. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки; несбалансированное питание, насыщенное ГМО; информационно-психологические перегрузки; снижение двигательной активности.

В последние годы в России, как и во всем мире, отмечается значительное увеличение числа детей-инвалидов. Ежегодно в России рождается более 30000 детей с аномалиями, 70-75% из них являются инвалидами. По данным Госкомстата России число детей-инвалидов возросло почти в пять раз и составило 426,3 тысячи человек.

Явно выявилась проблема социализации инвалидов, особенно детей – инвалидов. На наш взгляд, процесс социальной и физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья возможен средствами физического воспитания с целью восстановления здоровья и возвращения их в общество и приобщения к общественно-полезному труду.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы обусловлена предоставляемой возможностью детям с ограниченными возможностями пройти реабилитацию и социальную адаптацию, наиболее полно раскрыть и развить свои физические способности и личностные качества, с учетом индивидуальных способностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья.

Актуальность скандинавской ходьбы обусловлена ростом популярности сравнительно молодого вида двигательной

активности и возможностью комплексного подхода к решению физкультурно-оздоровительных и социальных проблем детей-инвалидов.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий физической культурой и спортом.

Систематические занятия не только повышают адаптацию детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) к изменившимся жизненным условиям, расширяют их функциональные возможности, помогая оздоровлению организма, но и способствуют выработке координации в деятельности опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и выделительной систем, благоприятно воздействуют на психику, мобилизуют их волю.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка с ОВЗ, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Программа «Скандинавская ходьба» направлена на коррекцию физического развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реабилитацию двигательных функций организма.

В объединение зачисляются дети, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии: у инвалидов - рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья - направления или разрешения (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Срок обучения по программе 1 год.

Форма обучения и режим занятий

Возраст детей. Программа рассчитана на детей 7-18 лет.

Количество учащихся в группах – 10-15 человек. Группы разновозрастные, разнополые.

Программа рассчитана на работу со всей группой, с выделением времени на индивидуальную работу с отдельными учащимися.

Продолжительность занятий и режим занятий - 1 академический час – 1 занятие по 40 минут учебного времени. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Объем программы: 72 часа.

Форма обучения: очная с возможным использованием дистанционных образовательных технологий.

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, например, посредством программы (РСДО, Сферум и др.), записи лекций. Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению программы.

Формы занятий:

На занятиях в объединении учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: учебно-тренировочная, игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Направленность занятий.

1. Теоретическая – увеличено время на объяснение техники и тактики, на просмотр видеозаписей, сравнительный анализ выполнения упражнений, практических упражнений немного (20-30% от времени занятий).

2. Комбинированная - до 50% от времени на обучение с выполнением тренировочных упражнений.

3. Тренировочная - Разминка 15-20% от тренировочного занятия, основная 65-70%, заключительная до 20%.

4. Соревновательная – спортивно-массовые мероприятия с привлечением педагогического коллектива, родителей, общественности.

Каждое занятие включает в себя:

- Вводный раздел, где используются простые упражнения, в основном для мелких и средних мышечных групп, ходьба, дыхательные упражнения. Упражнения способствуют вработываемости и подготовке к основной части занятий.
- Основной раздел состоит из общеразвивающих и специальных упражнений, используется ходьба, игры, прикладные упражнения, упражнения с предметами и без предметов.
- Заключительный раздел характеризуется снижением общефизиологической нагрузки, за счет использования дыхательных упражнений, ходьбы, упражнений на расслабление, релаксация.

Методы работы с детьми

1. ***Групповой метод*** применяется в группе однородных по заболеванию больных. При подборе групп исходят из нозологических форм, а при проведении занятий основываются на функциональном состоянии детей.
2. ***Консультативный (самостоятельный) метод*** предусматривает выполнение тренировочных и домашних заданий с комплексами упражнений индивидуально подобранных.

Цель:

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья детей с ОВЗ, социальная адаптация и физическая реабилитация детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по скандинавской ходьбе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития скандинавской ходьбы, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять скандинавскую ходьбу как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия по скандинавской ходьбе с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Содержание программы	Количество часов
1	Теоретические сведения	4
2	Общая физическая подготовка	36
3	Специальная физическая подготовка	14
4	Техническая подготовка	10
5	Соревновательная деятельность	2
6	Промежуточная и итоговая аттестация	2
7	Другие виды спорта и подвижные игры	4
Общее количество часов:		72 часа

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1	Теоретические сведения	4	<p>Введение. - Правила безопасности на занятиях в объединении скандинавская ходьба.</p> <p>- Спорт и сохранение здоровья через системы оздоровления.</p> <p>- Краткие сведения о скандинавской ходьбе.</p> <p>- Правила подбора одежды, обуви и инвентаря для занятий.</p>	<p>Подбор палок.</p> <p>Определение пульса.</p> <p>Начальная диагностика.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Опрос.</p>
2	Общая физическая подготовка	36	<p>Понятие ОФП.</p> <p>Функции ОФП.</p>	<p>- Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба по рейке, ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук и др.;</p> <p>- Ходьба с разной интенсивностью;</p>	<p>Практические задания</p>

				<p>ходьба с отягощением; ходьба в горку; преодоление препятствий; ходьба по скользкой поверхности; ходьба и бег с палками по пересеченной местности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с палками для развития гибкости; - Упражнения для развития основных физических качеств; - Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп; - Упражнения на восстановление; - Самостоятельное проведение обучающимися общей разминки, заминки. 	
3	Специальная физическая подготовка	14	<p>Понятие СФП. Функции СФП.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Подбор объема и интенсивности нагрузки; - Старт, вработывание, дистанционная скорость, финиширование; - Ходьба с ускорением и замедлением темпа; - Преодоление поворотов и разворотов; - Упражнения для развития выносливости; - Специальные упражнения с палками для укрепления мышц голеностопа; - Преодоление препятствий с палками; - Самостоятельное объяснение детьми и показ техники «правильного шага» скандинавской ходьбы («перекатом») исправление ошибок; - Закрепление навыков проведения специальных упражнений с палками по поддержанию естественных локомоций человека; - Закрепление навыков ходьбы с соблюдением правила «противоположной руки и ноги»; - Самостоятельное объяснение и показ обучающимися положения правильной 	Практические задания

				<p>осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дыхательные упражнения; - Игры и упражнения на координацию движений: перешагнуть гимнастическую палку, пробежать, не задевая поставленные прутья, флажки, палки, пройти под палку и др. 	
4	Технико-тактическая подготовка	10	<p>Понятие ТТП. Функции ТТП.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Подбор объема и интенсивности нагрузки; - Старт, вработывание, дистанционная скорость, финиширование; - Ходьба с ускорением и замедлением темпа; - Преодоление поворотов и разворотов; - Упражнения для развития выносливости; - Специальные упражнения с палками для укрепления мышц голенистопа; - Преодоление препятствий с палками; - Самостоятельное объяснение детьми и показ техники «правильного шага» скандинавской ходьбы («перекатом») исправление ошибок; - Закрепление навыков проведения специальных упражнений с палками; - Закрепление навыков ходьбы с соблюдением правила «противоположной руки и ноги»; - Самостоятельное объяснение и показ обучающимися положения правильной осанки; - Дыхательные упражнения; - Ходьба без палок; - Спортивная ходьба; - Обучение техники передвижения: по прямой; - Обучение техники движения рук и ног; 	Практические задания

				<ul style="list-style-type: none"> - Тактика и техника движения по пересеченной местности; - Тактика и техника движения; - Тактика и техника движения в походе; - Прохождение дистанции по пересеченной местности в медленном темпе; - Преодоление незначительных препятствий перешагиванием, перепрыгиванием; - Подъем по склону с использованием палок; - Эколого-краеведческая прогулка в парке. 	
5	Спортивно-массовые мероприятия	2	Правила участия в соревнованиях по скандинавской ходьбе.	Подготовка к преодолению контрольной дистанции по заданному маршруту на время и на расстояние, участие в соревновании.	Практические задания
6	Аттестация	2		<ul style="list-style-type: none"> - Прохождение заданного маршрута; - Отработка элементов техники скандинавской ходьбы по маршруту. 	Практические задания: <ul style="list-style-type: none"> - Прохождение дистанции по пересеченной местности 3 км. - Прохождение дистанции по пересеченной местности 5 км.
7	Другие виды спорта, подвижные игры	4	Краткие сведения об истории легкой атлетики. Краткие сведения об истории лыжных гонок.	Бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину. Прохождении дистанции на лыжах классическим стилем.	Практические задания: <ul style="list-style-type: none"> - Веселые старты. - День спортивных игр.

			Краткие сведения о подвижных играх.	Подвижные игры:	
--	--	--	-------------------------------------	-----------------	--

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Разделы	месяцы								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	1		1				1		1
Общая физическая подготовка	4	3	2	3	2	4	3	3	4
Специальная физическая подготовка	3	2	2	2	2	2	3	1	1
Техническая подготовка	1	3	2	3	1	1	1	2	
Спортивно-массовые мероприятия						1			1
Аттестация				1					1
Другие виды спорта, подвижные игры			1		1		1	1	

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- палки для скандинавской ходьбы разной длины;
- конусы;
- скамейки;
- флажки;
- эспандеры;
- утяжелители;
- секундомер;
- видеоматериалы по технике скандинавской ходьбы на www.youtube.com;
- обучающий видеокурс по скандинавской ходьбе;
- сайт www.nordicstick.ru.

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

Мониторинг освоения программы проводится в ходе наблюдений за детьми в процессе прохождения дистанции по пересеченной местности 3 км (промежуточная аттестация), 5 км (итоговая аттестация).

Критерии оценки умений и навыков детей:

- умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения;
- рационализация наклона тела;
- правильная координация, ускорение передвижения;
- перекрестная работа рук и ног;
- согласованность движения рук и ног;
- наличие толчка палками;
- умение анализировать и контролировать свои действия;
- осознание ребенком, оценки техники передвижения у своих товарищей и у себя;
- наличие начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценности.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Выбор инвентаря

Преимущество скандинавской ходьбы в том, что занятия подходят всем людям, независимо от физической подготовленности, возраста, состояния здоровья. Немаловажную роль в пользе тренировок играет правильно выбранный инвентарь – специальные детские палки. При их покупке учитывают:

- длину палки рассчитывают умножением роста ребенка на коэффициент 0,68;
- инвентарь должен быть легким, но прочным и устойчивым;
- лучший выбор – телескопические модели с регулируемой длиной;
- палки с фиксированной длиной более прочные, устойчивые к износу;
- форма рукоятки должна быть удобной, по размеру ладошки ребенка;
- темляки должны соответствовать размеру запястья и не натирать.

Противопоказаний к ходьбе для взрослых и детей практически не имеется. Занятия потребуются отложить лишь во время острых инфекционных, вирусных заболеваний и обострения имеющихся хронических недугов. Во всех остальных случаях ходьба только принесет пользу при условии грамотных тренировок.

Особенности занятий

Любые физические упражнения благотворно сказываются на эмоциональном и физиологическом состоянии человека. Дети особенно чувствительны к этому фактору. После первых занятий скандинавской ходьбой ребята становятся подвижными, активными, сообразительными, ловкими, веселыми. Не стоит забывать об особом режиме детских тренировок:

- занятия проводятся на свежем воздухе;
- лучший сезон для начала занятий – ранняя осень;
- правильный подбор физических нагрузок;
- постепенное наращивание интенсивности нагрузки;
- индивидуальный подход для каждого ребенка.

История скандинавской ходьбы и её значение для организма.

Скандинавская ходьба появилась по одной из версий около 1940 года в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками. Ряд медицинских исследований в 1980-х годах подтвердил положительное влияние ходьбы с палками на уровень физического состояния, что ознаменовало начало профессионального применения скандинавской ходьбы. В России скандинавская ходьба появилась сравнительно недавно. Сегодня все больше поклонников этого нового вида фитнеса.

Значение и польза скандинавской ходьбы:

- Ходьба поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;
- Тренирует около 90 % всех мышц тела;
- Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба;
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник;
- Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой;
- Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч;
- Помогает подниматься в гору;
- Улучшает чувство равновесия и координацию;
- Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.
- Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечно-сосудистой системы и выносливости.

Спорт и сохранение здоровья через системы оздоровления.

- Техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Личная гигиена спортсмена, гигиена одежды, обуви в различных погодных условиях. Знакомство с оздоровительными методиками дыхательной гимнастики Стрельниковой, Бутейко.
- Самоконтроль и ведение дневника.

- Форма организации занятий – беседа, с практикой, просмотр видеоматериалов. Написание и проверка дневников самоконтроля.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка способствует оздоровлению и укреплению организма обучающегося, при ее проведении используют все виды общеразвивающих физических упражнений.

Классификация физических упражнений:

- Упражнения, направленные на декомпрессию различных отделов позвоночника – шейного, грудного, поясничного (разнообразные висы на перекладине, на гимнастической стенке, упражнения в парах и т.д.).
- На мобилизацию различных сегментов позвоночника (оптимальное увеличение подвижности заблокированного сегмента позвоночника в любом из его отделов).
- На укрепление связок и суставов позвоночника (изометрические упражнения, стретчинг, гимнастические упражнения).
- На развитие силы различных групп мышц, особенно живота, спины.
- На развитие оптимальной гибкости позвоночника.
- Ротационные упражнения (различные упражнения на вращения).

Дозирование физических упражнений.

- По выбору исходного положения (сидя, стоя, лежа, на четвереньках, на боку другие).
- По темпу выполнения (медленно, быстро, средне).
- По количеству повторений.
- По амплитуде движений (большая, средняя, малая).
- По активности выполнения (активные, пассивные).
- По сложности выполнения (простые, сложные).
- По наличию эмоционального фактора (музыкальное сопровождение, эстафеты).
- По использованию предметов, снарядов, тренажеров, амортизаторов.

С учетом классификации составляются комплексы общеразвивающих упражнений, состоящие из 7 и более упражнений. Примерный комплекс общеразвивающих упражнений представлен в приложении 2.

Комплекс упражнений для обучающихся с диагнозом детский церебральный паралич (ДЦП) (приложение 3).

Комплекс упражнений для обучающихся при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА) (приложение 4).

Основные методы выполнения упражнений, индивидуальный, групповой, консультативный (самостоятельный), игровой.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств.

Скандинавская ходьба появилась благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег и ходьбу с лыжными палками.

Чтобы скандинавская ходьба приносила максимум пользы и удовольствия необходимо:

- Правильно распределять вес. Больше переносить его на руки, если не в порядке суставы ног. И поменьше — если болит спина или есть остеохондроз.
- Ходить разными маршрутами. Другая поверхность — другая нагрузка для стопы, для мышц в целом. По земле идти легче, чем по траве, по траве — легче, чем по песку. Когда нога «проваливается», «утопает», можно всего за полчаса сильно пропотеть. Но самая эффективная тренировка - это прогулка по недавно выпавшему снегу, из него не только стопы «выдергивать» приходится, но и палки, серьезное испытание для новичков. Добавлять упражнения.

Следует воспринимать скандинавскую ходьбу как тренировку, а не просто прогулку, ускорять и снижать темп. Идти то обычным, то широким шагом: в первом случае основная нагрузка ложится на переднюю,

поверхность бедра (четырёхглавую мышцу), во втором — подключаются ягодичицы. Это направление экокфитнеса подразумевает не только ходьбу. С палками можно бегать, выполнять гимнастические упражнения — наклоны, приседы, выпады, махи ногами.

Среди бесчисленных множеств физических упражнений, лыжи в богатой снегом России – поистине национальное средство культуры. Каждая лыжная прогулка - это своего рода самая эффективная прививка от болезни не только биологических, но и духовно - нравственных.

Техническая подготовка

Техническая подготовка – её целью является достижение вариативного навыка с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, обеспечением максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций.

Освоение техники движений. Освоение передвижения скандинавской ходьбой (ног, рук, туловища). Освоения техники подъема и спуска. Техники ходьбы по асфальту. Обучение подводящих имитационных упражнений лыжного хода: переменная, одновременная работа рук. Освоение упражнений: шаговая и прыжковая имитация классического хода.

Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Практически в каждом ребенке заложено стремление соревноваться со сверстниками, проявлять и утверждать себя независимо от того, имеются ли у него какие-либо особые способности к спорту или нет. Нацеленность на достижение результата, участие в соревнованиях - все это стимулирует ребенка, создает у него устойчивую мотивацию для систематических занятий.

Допустимые погодные условия для занятий на открытом воздухе в зимнее время

Возраст	Температура воздуха	Скорость ветра
До 12 лет	Не ниже -10С	2-3 м/с
13-15 лет	Не ниже -12С	2-3 м/с
16-18 лет	Не ниже -15С	2-3м/с

Восстановительные мероприятия.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов:

- Рациональная тренировка и режим дня, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, самоконтроль.
- Полноценное питание.
- Применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера.
- Витаминизация с учетом сезонных изменений.
- Релаксационные и дыхательные упражнения.

Формирование навыков правильного дыхания.

- Во время занятий необходимо научить детей следующим навыкам: дышать через нос и чуть приоткрытый рот, причем губы должны прикрывать зубы, кончик языка прижат к небу, холодный воздух, поступающий через чуть приоткрытый рот, проходит между языком и щеками, тем самым согревается.
- Важно приучить детей делать выдох на определенное движение. (Например, на вынос правой руки вперед). При передвижении одновременными ходами добиться более полного выдоха при отталкивании руками с наклоном туловища.
- Во время отдыха следует выполнять дыхательное упражнение: 5сек. вдох через нос, 5 сек. пауза на задержке дыхания и далее 10 сек.- полный медленный выдох через рот, губы вытянуты «трубочкой».

Примерный комплекс специальных дыхательных упражнений (приложение 4).

Все дыхательные упражнения условно подразделяют на динамические и статические. Динамические дыхательные упражнения - это сочетание движений и дыхания, статические - выполняются без движения.

Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка предусматривает:

1. Развитие психических процессов – волевых усилий, познавательных, сенсомоторных, эмоционально-мотивационных процессов.
2. Формирование регуляторных способностей, главным образом навыков волевой саморегуляции, развитие образных представлений, навыков самовнушения, самоприказа, концентрации и переключения внимания.

На основе общей психологической подготовки происходят развитие самосознания, совершенствуются регуляторные механизмы, обеспечивающие интеграцию и устойчивое функционирование всех его структурных уровней: эмоционально-мотивационного, интеллектуального, прогностического, нормативного (морального) и регуляторного.

Психологические средства восстановления:

- оптимальный моральный климат в группе;
- положительные эмоции;
- комфортные условия;
- интересный разнообразный отдых;
- специальные приемы мышечной релаксации (приложение б).

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Гимнастические упражнения используют в целях коррекции нарушений физического развития. Важными средствами гимнастики для развития физических качеств являются общеразвивающие (ОРУ), в процессе выполнения которых, дети учатся владеть своим телом, выполнять упражнения с определенной амплитудой, в заданном направлении, определенном темпе и ритме. Выполнение ОРУ обеспечивает равномерное развитие мышц, костной системы, связочно-суставного аппарата, формируют правильную осанку. ОРУ укрепляют сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшают обменные процессы в организме, способствуют улучшению координации движений.

Рекомендуется включать в тренировочные занятия гимнастические упражнения без предметов и с предметами: гимнастическими палками, скакалками, обручами, мячами, способствующие развитию координационных способностей, хватательной функции кистей и другие важные качества.

Следует научить детей владеть доступными простейшими видами построений для детей-инвалидов, из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Эффективным средством для развития силы, ловкости и равновесия являются упражнения в лазании и перелезании. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страха высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

При подборе упражнений важно учитывать физиологические особенности ребенка, возраст и физическую подготовку.

Разностороннее влияние упражнений помогает быстрее овладеть навыками и в других видах спорта.

Использование **подвижных игр** на тренировочных занятиях помогает решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Игра как средство коррекции имеет большое значение в физическом воспитании инвалидов с учетом специфики их основного заболевания.

Игры необходимы для социализации детей-инвалидов, они положительно воздействуют на психологию ребенка, ведь «особенные» дети часто бывают замкнутыми, слишком скромными и необщительными. Этот барьер необходимо преодолевать. Игра интересна постоянно меняющимися ситуациями, в которых ребенку приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с другими детьми.

Подвижные игры позволяют преодолеть у детей нарушения пространственной ориентировки, улучшить выполнение движений на точность, координацию, равновесие. В игре развиваются внимание, сообразительность, и другие жизненно важные качества.

При подборе подвижных игр тренеру-преподавателю необходимо знать и учитывать нарушения физического развития детей, интеллект и двигательные способности, рационально распределять физическую нагрузку.

Рекомендуемые подвижные игры:

Охотники и утки. Количество играющих: 10-12 человек. В центре чертят большой круг. Играющих делят на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» встают за чертой круга и получают мяч (резиновый, волейбольный). «Утки» располагаются внутри круга («озера»).

Описание игры. По команде «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Задача «уток» - уклониться от мяча, если все же это происходит, то она выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки».

Быстрый и ловкий.

Описание игры. Стулья ставятся по кругу, спинками вовнутрь. Участники игры, стоят по кругу с внешней стороны. По сигналу тренера ребенок бежит к стулу и садится на него. Поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, из круга убирают еще один стул. Игра проходит до тех пор, пока не определится победитель.

Мяч по кругу

Описание игры. Играющие встают в круг и рассчитываются на «первый - второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны. У них в руках по мячу. По сигналу капитаны передают мячи по кругу в противоположных направлениях игрокам своей команды через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану. Можно увеличивать количество кругов.

Штандер-стоп.

Описание игры. С помощью считалки выбирается водящий, остальные игроки образуют круг. Водящий с мячом и встает в центр круга. Расстояние от центра круга до игроков один-два шага. Водящий подкидывает мяч высоко вверх и называет имя любого игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если ему это удалось, он становится новым водящим, а бывший - занимает его место в кругу. Если - не успел поймать мяч, и он упал, коснувшись земли, все игроки разбегаются в разные стороны до тех пор, пока игрок не поднимет мяч и не крикнет «Штандер!» («Стоп!»). Все игроки замирают, а водящий, вернувшись в центр круга, должен попасть мячом в любого игрока. Осаленный игрок становится новым водящим, если он ни в кого не попал,

водит снова. Второй вариант игры с шагами: После того как все игроки разбежались, а водящий поднял мяч, возвращается в центр круга, выбирает одного из игроков и пытается угадать сколько шагов ему нужно сделать, чтобы осалить выбранного игрока. Шаги могут быть разными: гигантские, лилипутские, утиные, верблюжьи, зонтик и другие (можно варианты шагов). После того, как шаги пройдены, водящий пытается коснуться рукой до игрока (в некоторых вариантах докинуть мяч). Если это получилось, игрок становится новым водящим, если нет, водящий остается прежний.

В тренировочные занятия с детьми-инвалидами рекомендуется включать эстафеты с предметами и без них. Желательно, чтобы каждое тренировочное занятие включало элементы игр, состязательности.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды, обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Требования безопасности.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий, готовности организма обучающихся к освоению учебного материала, и дисциплине в группе.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью детей, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с детьми.

Обязательное проведение инструктажей для обучающихся по технике безопасности на занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий (журнале регистраций инструктажа).

Виды лыжных ходов:

Попеременный двухшажный ход.



Рисунок 1. Попеременный двухшажный ход.

Лыжник идет широким шагом, поочередно отталкиваясь палками. Делая шаг правой ногой, выносит вперед левую руку с палкой. Правой рукой и левой ногой отталкивается. Тяжесть тела переносит на правую ногу и скользит на правой лыже. Аналогично с шагом левой ноги переносит тяжесть тела. Туловище все время наклонено вперед, ноги полусогнуты, руку, вынесенную вперед, держат не напрягаясь. Палка ставится в снег под острым углом на уровне носка противоположного ботинка. Выдвигать ногу надо всегда коленом вперед.

Одновременный ход применяются при пологих спусках, хорошем скольжении, для смены ритма, при необходимости быстро увеличить скорость.



Рисунок 2. Одновременный ход.

При **бесшажном ходе** лыжник скользит на обеих лыжах, не делая шаговых движений, держа ноги слегка согнутыми в коленях. Руки выносит вперед и производит быстрый и сильный толчок двумя палками одновременно, опуская их в снег у носков ног. Перед толчком туловище надо подать держать вместе.



Рисунок 3. Бесшажный ход.

Одновременный одношажный ход применяется в тех же случаях, что и бесшажный. Лыжник делает один толчок ногой, затем отталкивается руками и скользит на двух лыжах. Толчок палками производится как в бесшажном ходе, а отталкивание ногами - как в попеременном двухшажном: правой и левой поочередно.

Техника скандинавской ходьбы.



Рисунок 4. Скандинавская ходьба

Начальная позиция в скандинавской ходьбе.

- Правая рука вытянута вперед и немного согнута в локте. Рука держит палку под углом.
- Левая рука свободно лежит на уровне таза и тянется назад.
- Во время каждого шага необходимо вставить сначала на пятку, и потом уже на носок.
- Во время передвижения палки держать под углом 45 градусов.

Различные варианты техники скандинавской ходьбы:

- С попеременной работой рук;
- С одновременной работой рук на каждый шаг;
- Прыжковая ходьба, попеременно работая руками;
- Прыжковая ходьба в гору;
- Ходьба с горы с попеременной работой рук и одновременной;
- Ходьба по глубокому снегу.

Система контроля и зачетные требования

Тренер-преподаватель, ведущий занятия в спортивно-оздоровительных группах, должен систематически контролировать состояние здоровья обучающихся, видеть уровень их физического развития, уметь анализировать данные обследований. Для создания общего представления о возможностях дыхательной и сердечно - сосудистой систем, являющихся, как известно, основой проявления выносливости, можно порекомендовать ряд простых и доступных проб (Проба Штанге, проба Генчи), вести дневник самоконтроля, наблюдать за изменениями в состоянии здоровья (ЧСС) (приложение 7).

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, контрольные упражнения (тесты).

Различают следующие виды учета: *предварительный* – до начала занятия; *текущий* – в процессе занятия; *итоговый* – по завершению периода работы (учебного года).

Основным документом учета служит журнал учета работы учебной работы. Сопутствующими документами являются:

- протоколы тестирований;
- документы спортивных соревнований и воспитательной работы;
- карта индивидуальной программы реабилитации.

Оценка результативной деятельности тренера-преподавателя по работе с детьми-инвалидами является положительной, если в конце учебного года дети могут показать прирост знаний относительно начала учебного года.

VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Аксенова, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004. – 296 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература. 2002. – 294с.
3. Грабенко, Т. М. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Спб.: "Детство-Пресс", 2002. – 64 с.
4. Диамант И.И. Ритмика для школьников с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / составитель: И. И. Диамант. – Томск: ТГПУ, 2008. – 75 с.
5. Копылов Ю.А. Скандинавская ходьба с палками. // Журнал «Физическая культура в школе». 2014. – № 6.
6. Левченко, И. Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько. – М., 2001. – 192 с
7. Лыжные гонки: Примерная программа для дополнительного образования детей: детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ П.В. Квашук, и др. – М.: Советский спорт, 2003.– 72с.
8. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М: Терра – Спорт, 2000.–192 с.
9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
10. Нарзулаев, С. Б. Технология обучения лыжному спорту детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / составители: С. Б. Нарзулаев, Ю. Т. Ревякин, С. В. Семенова. – Томск: ТГПУ, 2008. – 55 с.

11. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015.
12. Полюхин В.А. Палочки-выручалочки или Скандинавская ходьба по-пензенски. – Пенза: Классный журнал. – 2013. – № 5.
13. Полюхин В.А. Скандинавская ходьба на просторах Пензенской области. // Статья в итоговом сборнике Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий, роль науки в повышении эффективности управления подготовкой спортсменов на многолетних этапах». – М.: ФНЦ ВНИИФК, 2013.
14. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. /Под общей ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – Ч. 1-2.
15. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – М.: Медицина, 1980. – 224с.
16. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. /Под. Ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
17. Шапкова, Л. В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. — СПб.: Детство-пресс, 2001.
18. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова; под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.
19. Шипилина, И. А. Оздоровительная аэробика для инвалидов-колясочников: методическое пособие / И. А. Шипилина. – Краснодар, 2001. – 31 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.schoolnw.ru>
2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://www.teoriya.ru/journals/>.
3. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
4. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
5. Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>

СПИСОК

дополнительной рекомендуемой литературы для тренеров-преподавателей, педагогов и родителей.

1. Аксянов, Н. Дартс: методическое пособие / Н. Аксянов, В. Яковлев. – М., 1991. – 16 с.
2. Ахметшин, А. М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей / А. М. Ахметшин. – Уфа, 2000 г. – 69с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
4. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры.– М.: Terra-Спорт,2003. – 208с.
5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия); Учебник для студентов вузов.– М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 608 с.
6. Мосунов Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка – инвалида: учебно-методическое пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. – М.: Советский спорт, 2002. – 152 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»:ОО «Издательство АСТ»,2004.– 863 с.
8. Платонов В.Н Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.Общая теория и ее практические приложения.– К.:Олимпийская литература,2004.– 808с.
9. Раменская Т.И Лыжный век России. Очерк к 100 -летию лыжного спорта. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – 217с.
10. Семёнов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. учеб-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
11. Шенкман Б.С., Немеровская Т.Л., Некрасов А.Н., Иванов В.С. Стратегия и клеточные механизмы адаптации мышц при развитии выносливости//Теория и практика физ. культуры.1992,№5.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Комплекс общеразвивающих упражнений

- Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движений;
- Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающие возможность регулировать определенный участок мышцы;
- Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов;
- Упражнения взаимного влияния, для укрепления и антагонистических групп мышц;
- Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов;
- Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог;
- Тренировка ходьбой;
- Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств, через повышение чувствительности мышц;
- Упражнение на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы;
- Упражнение на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы

**Комплекс упражнения для обучающихся
с диагнозом детский церебральный паралич (ДЦП)**

Разминка

- 1). Зафиксировать руки ребенка на перекладине (шведская стенка) на уровне груди, ноги поставить ровно. Поднять правую ногу на первую ступеньку и опустить, затем поднять левую ногу на первую ступеньку и опустить (начинать с 5-7 раз, затем увеличить до 10раз).
- 2). Исходное положение – «зафиксировать» руки ребенка на перекладине лестницы на уровне груди. Поднять правую руку на перекладину выше, затем поднять правую ногу на первую ступень лестницы. Поднять левую руку на ступень выше, затем поднять левую ногу. Подняться на 3 ступени. Затем спуститься: опустить правую руку, затем правую ногу, после левую руку, затем левую ногу.
- 3). Зафиксировать руки ребенка на перекладине лестницы на уровне живота. Поставить ребенка спиной к себе и фиксировать колени. Ноги фиксировать рукой в коленном суставе, следить за тем, чтобы стопы стояли ровно. Приседание.
- 4). Исходное положение - встать ровно, ноги прямые, руки вдоль туловища. Поставить ребенка спиной к себе и фиксировать колени. «Наклоны вперед».
- 5). И.п.- встать ровно ноги прямые переставной шаг влево и вправо до 12раз.

**Комплекс упражнений для обучающихся
при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (ОДА).**

Упражнения на спине

- И.п. лежа на спине, на валике. Круговые вращения в плечевом суставе по часовой стрелке и против часовой стрелки. Тоже другой рукой (следить за положением головы и туловища)
- И.п. лежа на спине, на валике. Сгибание и разгибание правой руки в локтевом суставе, голова повернута вправо.
Тоже другой рукой, круговые вращения рук в локтевом суставе.
- И.п. лежа на спине, на валике. Сгибание и разгибание руки в лучезапястном суставе. Поочередно левой и правой руки.
- Отведение большого пальца в сторону.
- Поворот ладоней вверх и вниз.
- И.п. лежа на спине, на валике. Руки вытянуть вперед, наклонять валик вперед так, чтобы кисти рук касались пола, фиксировать раскрытую ладонь на полу 5-10 сек, затем вернуться в и.п.
- И.п. лежа на спине, на валике. Руки в стороны ладонями вверх, ноги вытянуть:
 - 1 - поворот вправо, левой рукой коснуться правой руки,
 - 2 - и.п.
 - 3-поворот влево, правой рукой коснуться левой руки.
- И.п. лежа на спине, на валике. Присаживание с опорой на локоть, затем на кисть.

Комплекс упражнений на животе

- И.п. лежа на животе, на валике. Руки вытянуть вперед, наклонять валик вперед так, чтобы кисти рук касались пола, фиксировать раскрытую ладонь на полу 5-10сек, затем вернуться в и.п.
- И.п. лежа на животе. Руки под грудью, ноги прямые имитация руками «Брасса».
- И.п. лежа на животе. Имитация «Бокс».
- И.п. лежа на животе. Имитация «Рыбка».
- Полу-отжимание.
- И.п. лежа на животе, на валике. 1-поднять голову коснуться подбородком груди, 2- и.п. 3- поворот головы вправо и влево.

Комплекс упражнений на мяче

- И.п. стоя на коленях на полу вперед мячом, с опорой рук на мяч. Поочередно, поднимаясь на каждую ногу встать на обе ноги, прокатиться по мячу вперед и вернуться назад в И.п.
- И.п. лежа на животе, на мяче, руки с опорой на пол. Катание на животе вперед- назад, перебирая по полу руками. Вернуться в И.п.
- И.п. лежа на животе, на мяче, опора на ноги. Круговые вращения на мяче, перебирая по полу ногами – в одну и другую сторону.
- И.п. сидя, «верхом» на мяче. Качание из стороны в сторону, с поочередной опорой на каждую стопу.
- И.п. лежа боком на мяче, опираясь одной рукой на пол. Со страховкой, поддерживать. Катиться вперед-назад, перебирая опорной рукой по полу.
- И.п. лежа спиной на мяче, взрослые поддерживает за руки. Ребенок выполняет подтягивание корпуса вперед с помощью рук. Вернуться в И.п.
- И.п. стоя перед мячом. Катание одной ногой мяча, стопа находится сверху, спину держать прямо. Повторить другой ногой.
- И.п. сидя на мяче. Выполнить повороты туловища в стороны, спина прямая.

- И.п. сидя на мяче. Выполнить наклоны в стороны, опираясь поочередно на каждую стопу.

Для развития опорной функции стоп: рефлекторные упражнения

- Указательным и средним пальцами захватить ступни, а большим пальцем нажать на подошву у основания пальцев - это вызывает сгибание стопы. Затем провести с нажимом по внутреннему краю стопы к пятке и по наружному краю – к мизинцу, происходит разгибание стопы.
- Точечный массаж стопы: надавить кончиком пальца в месте перехода тыла стопы в голень. Это вызывает тыльное сгибание стопы.

Примерный комплекс специальных дыхательных упражнений.

1. И.п.- о.с. Медленно поднять руки в стороны- вдох; опуская руки, сделать продолжительный выдох с произнесением звука «ш шш».
2. И.п.- стоя, обхватить руками нижнюю часть грудной клетки. Сделать вдох; на выдохе, слегка сжимая грудную клетку, протяжно произносить «ж».
3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, кисти на грудной клетке (пальцы обращены вперед), выполнить отведение локтей в стороны- назад, толчкообразно нажимая кистями на ребра и произнося звук «О».
4. И.п.- то же, но равномерно отвести плечи назад- вдох свести плечи- выдох.
5. И.п.- сидя, руки на поясе, отвести правую руку в сторону- назад с поворотом туловища направо- вдох; вернуться в и.п.- продолжительный выдох. То же, но в левую сторону.
6. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч; руки разведены в стороны, на уровне плеч и максимально отведены назад. На счет раз сделать вдох; на счет два- руки быстро скрестить перед грудью, чтобы локти оказались под подбородком, а кистями сильно хлестнуть по спине, выше лопаток,- выдох.
7. И.п.- лежа на спине; руки, согнутые в локтях, подложить под поясницу. На вдохе прогнуть спину с опорой на затылок и локти; на выдохе вернуться в и.п.
8. Обучать удлинённому выдоху произнося звуки Ух, эх, о, а, э, у, му повторять 2-3раза.

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА



1. *Поза «Кучера»*. Ноги согнуты в коленях, расставлены в стороны, так чтобы стопы были параллельны друг другу. Голову опустить на грудь локти положить на колени. Это своеобразный каркас, на котором покоится ваше тело.

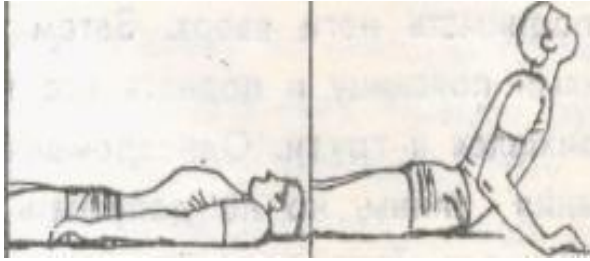
Дышать через нос, поза должна быть удобная, лучше выполнять закрытыми глазами.



2. *«Отважная»*. Встать на колени сведенными вместе. Ноги касаются пола по всей длине от колен до больших пальцев. Носки вместе, медленно опуститься на слегка разведенные пятки. Голова, шея и туловище на прямой линии, ладони лежат на бедрах. Основная тяжесть тела приходится на лодыжки. Дыхание свободное.



3. *«Наклоны»*. Прекрасная тренировка для позвоночника. Не выходя из позы «Отважная», сделать вдох, положить ладони рук на нижнюю часть живота и одновременно с выдохом медленно наклонить туловище вперед, не отрывая ягодицы от пяток, тянуться лбом к полу. Задержать дыхание. На вдохе вернуться в исходное положение.



4. «Втягивание живота».

Лежа на спине, ноги вместе носками вытянуты, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, вдох.

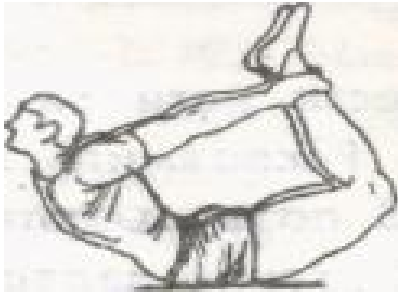
На выдохе втянуть живот и задержать дыхание столько сможете. Расслабить живот и вдохнуть.

5. «Кобра». Лечь лицом вниз, лбом касаясь пола. Положить ладони на пол, каждую под соответствующим плечом, подняв локти вверх и прижав их к туловищу, глаза закрыть; вход в позу: открыть глаза, оторвать подбородок от пола, медленно поднимать голову, затем грудь, выгибая спину и шею, так, чтобы нижняя часть тела от пупка до пальцев ног оставалась на полу. Смотреть вперед и вверх как можно дальше, на руки не опираться, внимание сосредоточено на изгибах позвоночника. Вдыхать во время подъема позы, дышать свободно, опускаться на выдохе.

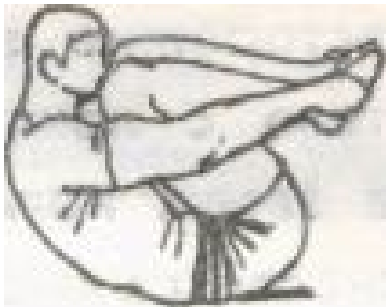


6. «Плуг». Руки по бокам туловища. Вдох. Задерживая дыхание, медленно поднять напряженные ноги, упираясь ладонями в пол. Когда ноги

достигли почти вертикального положения, поднять таз и нижнюю часть спины. Затем медленно вдыхая, опустить ноги за голову и коснуться пола большими пальцами ног. Зафиксировать позу на свободном брюшном дыхании. Опускать ноги медленно, разворачивая позвоночник.



7.«Лук». Лечь лицом вниз,упираясьсьблом в пол. Согнуть колени и взяться руками за щиколотки. Выгнуть спину так, чтобы вес тела приходился на живот. Бедра и грудь приподняты. Голову не запрокидывать, оставаться в позе несколько секунд, затем расслабиться и вернуться в исходное положение.



8.«Газовая».

Полная противоположность упражнению «Лук». Лечь на спину, приподнять обе ноги, согнуть колени и сгруппироваться, взявшись руками за стопу или голеностоп, губами коснуться колен. Вдох. Сохранять позу до тех пор, пока сможете не дышать, затем медленно выдохнуть, возвращаясь в исходное положение.



9.«Березка». Лечь на спину,руки вдоль туловищаладонями вниз. Вдыхая, медленно поднимать ноги вверх. Задержать дыхание, подпереть ладонями поясницу и поднять тело вверх так, чтобыподбородок прижался к груди. Одновременно поднять предплечье для поддержания спины, но не допускать при этом смещения локтей со своих мест. Тыльная сторона шеи лежит на полу. Носки не тянуть, легкость в ногах. Дышать свободно, корпус держать по возможности прямо. Поза фиксируется сначала до 10 секунд, постепенно время увеличивается до 3 минут через 2-3 месяца.



10. «Рыба». Является дополнением «Березки». Лежа на спине, ноги вместе вытянуты. Руки положить на бедра, слегка поднять голову, прогнуть ее назад и согнуть позвоночник, чтобы была форма дуги с опорой на таз и затылок. Дыхание свободное. Внимание на позвоночник.

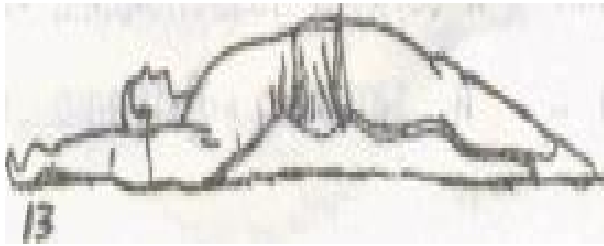
11. «Заднее растягивание».

Сесть на пол вытянув ноги, поднять вверх руки, ладонями вперед со сплетенными большими пальцами, уши зажаты между плечами. Сделать глубокий вдох и на выдохе медленно наклоняться вперед. Лбом касаться коленей, руками стараться захватить большие пальцы ног.



12. «Скручивание». Сесть на пол вытянув ноги. Согнуть правую ногу, поставив стопу на полторы ступни от ягодиц и переступить ею вытянутую левую ногу. Правую руку завести за спину, скручивая позвоночник в пояснице.

Руку противоположную согнутой ноге, кладем на колено и дальше заводим под колено так, чтобы ладони обеих рук встретились за спиной, голову повернуть максимально вправо, довершив скручивание позвоночника в шейном отделе. Выходить из позы медленно, поворачивая вперед сначала голову, затем руки, туловище и наконец, переставить ногу. Отдохнуть и выполнить упражнение в другую сторону.



13. «Тростинка». Лечь на спину вытянув ноги, подняв руки за голову.

Приподнять таз, опираясь на пятки, лопатки и затылок. Позвоночник не напрягать, а растягивать. При входе в позу – вдох, фиксировать на нижнем брюшном дыхании, выдох на выходе из позы.

Приложение 6

Для создания общего представления о возможностях дыхательной и сердечно - сосудистой систем, являющихся, как известно, основой проявления выносливости, можно порекомендовать ряд простых и доступных проб, вести дневник самоконтроля, наблюдать за изменениями в состоянии здоровья.

Проба Штанге

После обычного вдоха нос зажимается пальцами, и задерживается дыхание.

Средние показатели времени задержки дыхания на вдохеу здоровых детей, сек.

Возраст	Мальчики	Девочки
8	44,7	38,4
9	44,3	42,6
10	50,0	51,4
11	51,2	44,7
12	61,9	48,6
13	61,0	50,4
14	64,2	54,9
15	73,0	60,5

Проба Генчи

Дыхание задерживается на выдохе зажатием носа пальцами. У здоровых детей время задержки равняется 17-28сек (Таблица 11) Затем предлагается дозированная ходьба (44м в течение 30сек) и вновь – задержка дыхания на выдохе. У здорового ребенка время задержки дыхания уменьшается не более чем на 50%.

Средние показатели времени задержки дыхания на выдохе у здоровых школьников, с

Возраст	Мальчики	Девочки
8	18,3	17,3
9	19,8	19,3
10	22,6	23,0
11	24,2	20,3
12	21,4	20,3
13	24,0	18,8
14	25,2	24,2
15	28,0	26,2

ЧСС у детей школьного возраста в состоянии покой, уд/мин

Возраст	Мальчики	Девочки
7	85,5	86,6

8	82,5	84,7
9	80,2	82,5
10	76,1	79,2
11	74,8	78,5
12	72,6	75,5
13	73,1	76,1
14	72,5	74,2
15	72,1	75,2

Чем ниже частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, тем экономичней работает сердце. Но при этом следует иметь в виду, что ЧСС может меняться в зависимости от целого ряда причин. К примеру, когда мы садимся, пульс учащается на 4-5 уд/мин, а когда встаем – на 12-18 уд/мин.