

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение Воронежской области  
«Воронежский государственный промышленно-гуманитарный колледж»  
(ГБПОУ ВО «ВГПГК»)

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

по дисциплине БД.10 Физическая культура

«Педагогическая технология организации образовательного процесса для лиц  
с ограниченными возможностями здоровья в ГБПОУ ВО «ВГПГК»

Воронеж

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Адаптивная программа дисциплины БД.10 Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья	4
3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
4. Применение лечебной физической культуры	13
5. Примерные комплексы упражнений при наиболее распространенных заболеваниях	14
6. Самоконтроль	29
7. Выводы	31
8. Список используемых источников	32

## 1. Пояснительная записка

Целевым ориентиром деятельности преподавателя является подготовка компетентного выпускника. Компетенция – это не только знания и умения, это системное сочетание знаний, умений, мотивов и ценностей. Особого внимания заслуживает организация доступной образовательной среды и процесс обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья. Это подразумевает обеспечение равноправного доступа к образовательным услугам в системе СПО.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Наиболее часто встречаются следующие категории лиц с ОВЗ: с нарушениями зрения; с нарушениями слуха; с ограничением двигательных функций. Эти лица объединяются в специальные медицинские группы.

ФГОС предусматривает формирование компетенций, которые позволят им осуществлять действия в соответствии с требованиями профстандарта, с учетом мнения работодателей.

Процесс обучения в образовательных организациях СПО становится более интенсивным. Вместе с тем ряд Федеральных Законов и Постановлений Правительства РФ акцентируют внимание на возможностях доступной образовательной среды: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2015 г. N 1297 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Доступная среда" на 2011 - 2020 годы"; Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 15

мая 2013 г. № 792-р; Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 20 апреля 2015г. № 06-830вн; Федеральный закон от 3 мая 2012 г. N 46-ФЗ "О ратификации Конвенции о правах инвалидов".

Методическое обеспечение отдано преподавателям образовательных организаций СПО.

2. Адаптивная программа дисциплины БД.10 Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Статистика утверждает, что число обучающихся с ослабленным здоровьем, не позволяющим заниматься физической культурой, составляет в зависимости от вида учебного заведения от 15% до 50%.

В связи с этим возрастает значение современного направления физической культуры, объектом познания, воздействия и оздоровления которого являются больные люди, - адаптивной физической культуры.

Образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» с обучающимися, имеющими освобождение от практических занятий на длительный срок, осуществляется по учебной программе, которая включает три модуля: образовательный, валеометрический и практический.

В практическом модуле программы содержится материал для проведения занятий по адаптивной (лечебной) физической культуре с учетом индивидуальных особенностей организма обучающегося (виды заболевания, уровень физического и психического развития).

Практическая реализация личностно-ориентированной программы оздоровления формами и средствами адаптивной физической культуры способствует эффективному оздоровлению обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это подтверждается положительной

динамикой морфофункциональных показателей, а также способствует оптимизации психофизиологического статуса обучающихся, что проявляется в устойчивом росте показателей по шкалам самочувствия, активности и настроения.

Деятельность образовательной организации, в данном случае, ГБПОУ ВО «ВГПГК» регламентируется программой подготовки специалистов среднего звена, учебным планом, примерными и рабочими программами по дисциплинам.

Дисциплина «Физическая культура» требует распределения на медицинские группы в зависимости от показателей здоровья.

Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра обучающегося, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет обучающихся в группы подготовки по состоянию здоровья.

Таким образом, освоение содержания дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий

физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться.

Следует отметить, что создание доступной образовательной среды и процесса обучения таких лиц не требует создания специальных условий. Главной задачей остается методическое обеспечение учебного процесса.

Для этого в ГБПОУ ВО «ВГПГК» преподавателями разработана адаптивная рабочая программа дисциплины БД.10 Физическая культура, включающая все категории лиц с ограниченными возможностями здоровья. Она предусматривает:

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
теоретические занятия	15
практические занятия	102
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме: первый семестр - зачёт, второй семестр – дифференцированный зачет.	

В качестве самостоятельной работы предлагаются написание реферата, изучение правил по спортивным играм, судейство соревнований по различным видам спорта, занятия лечебной физической культурой. Особое внимание уделяется ведению дневника самоконтроля, просмотру и обсуждению текущих спортивно-массовых мероприятий.

Примерная адаптивная программа для лиц ОВЗ.

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>

1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>15</b>	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	Лекционное занятие. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическая подготовка и подготовленность. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина среднего профессионального образования.	2	1 2
Тема 1.2. Теоретические знания по видам спорта.	Лекционное занятие. Оздоровительное значение гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, лыжного спорта, атлетической гимнастики, аэробики. Роль общеразвивающих упражнений в процессе физической подготовки. Классификация основных видов спорта: гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта.	2	1 2
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.	Лекционное занятие. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа	3	1 2

	жизни.		
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Лекционное занятие. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.	4	1 2
Тема 1.2. Теоретические знания по видам спорта.	Лекционное занятие. Оздоровительное значение гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания, лыжного спорта, атлетической гимнастики, аэробики. Роль общеразвивающих упражнений в процессе физической подготовки. Классификация основных видов спорта: гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта.	2	1 2
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.	Лекционное занятие. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового	2	1 2

	образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
<b>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>102</b>	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия. Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб. Освоение самоконтроля при занятиях ОФП. Комплексы упражнений на осанку, коррекция зрения, дыхательная гимнастика.	18	2 3
Тема 2.2. Гимнастика.	Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. <i>Упражнения на снарядах.</i> <i>Юноши.</i> Перекладина высокая. Висы. <i>Акробатика.</i> Группировка.	14	2 3

	Перекаты. Освоение самоконтроля при занятиях гимнастикой. Комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры по общему заболеванию.		
Тема 2.3. Легкая атлетика	Практическое занятие. Оздоровительные ходьба и бег. Особенности дыхания. Освоение самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.	14	2 3
Тема 2.4. Спортивные игры	Практические занятия. <b>Волейбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Подача мяча. Передача мяча. <b>Настольный теннис.</b> Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги. Держание ракетки: жесткий и мягкий хват. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Подачи: короткие, длинные. Двусторонняя игра. <b>Баскетбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину. <b>Бадминтон.</b> Основная стойка. Передвижения. Держание ракетки. Жонглирование воланом. Удары сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку. Подачи: короткие, длинные. Прием волана. Выбор дистанции при приеме волана. Двусторонняя игра. Освоение самоконтроля при занятиях спортивными играми.	20	2 3
Тема 2.5	Виды спорта по выбору	16	
Тема 2.5.1 Лечебная	<b>Лечебная физическая культура (ЛФК)</b> - метод лечения,	20	1 2

физическая культура.	состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма - движения. Комплексы упражнений соответствующие состоянию здоровья и имеющимся ограничениям.		
Тема 2.5.2 Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями. Освоение самоконтроля при занятиях атлетической гимнастикой.	8	2 3
Тема 2.6. Туризм.	Практические занятия. Подготовка к походу. Состав группы и обязанности участников похода. Разработка маршрута подготовки. Походное снаряжение: групповое и личное. Техника передвижения в походе, преодоление трудных участков пути. Организация бивака, установка палатки, приготовление пищи, разведение костра. Ориентирование на местности, определение азимута по компасу, пользование картой. Оказание первой медицинской помощи в походе. Освоение самоконтроля при занятиях туризмом.	8	2 3
Итого:		117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья требует учета психологических особенностей.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится по всем видам аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы. Его периодичность - каждые восемь часов занятий, осуществляется как традиционными, так и инновационными методами. Оценка результатов обучения основывается на результатах устного опроса, тестирования и выполнения творческих заданий (проектов, докладов, сообщений). При этом обязательным элементом остаются умения выполнения рекомендуемых практических упражнений.

Для освоения адаптивной программы дисциплины БД.10 Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья преподавателями разработано методическое пособие «Методика применения лечебной физической культуры».

Для каждого обучающегося в данной группе составляется индивидуальная программа занятий в зависимости от состояния здоровья и психо-эмоционального состояния.

Практическая реализация личностно-ориентированной программы оздоровления формами и средствами адаптивной физической культуры способствует эффективному оздоровлению обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это подтверждается положительной динамикой морфофункциональных показателей, а также способствует оптимизации психофизиологического статуса обучающихся, что

проявляется в устойчивом росте показателей по шкалам самочувствия, активности и настроения.

4. Применение лечебной физической культуры. Важным элементом является осознание того, что физическая культура – это условия жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. В условиях напряженного ритма жизни лечебная физическая культура (ЛФК) – используется не только с лечебно-профилактической целью, но и как метод восстановления здоровья и трудоспособности. Использование метода ЛФК основано на процессе дозированной тренировки физическими упражнениями. Выделяют общую и специальную тренировку. В зависимости от степени ограничения возможностей в индивидуальных программах занятий используют приемы специальной тренировки.

Основными формами ЛФК являются: утренняя гигиеническая гимнастика, процедура лечебной гимнастики, физические упражнения в воде, прогулки, ближний туризм, оздоровительный бег, различные спортивно-прикладные упражнения, игры подвижные и спортивные. Утренняя гигиеническая гимнастика проводится с использованием отдельного и смешанного методов.

В ЛФК используют 3 метода проведения занятий: а) гимнастический; б) спортивно-прикладной; в) игровой. Наиболее распространен гимнастический метод, позволяющий постепенно увеличивать нагрузки и осуществлять направленное воздействие физических упражнений на функции пораженных систем. Спортивно-прикладной метод дополняет гимнастический. Спортивные упражнения в ЛФК применяют дозированно. Игровой метод (подвижные и спортивные игры) создает положительные эмоции, повышает функциональную активность организма.

Применение указанных методов в ЛФК определяется состоянием здоровья лиц с ОВЗ.

В ЛФК лечебно-профилактические задачи дополняются воспитательными. В связи с этим большое значение имеет ряд дидактических принципов в обучении физическим упражнениям: сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность. Принцип систематичности и последовательности предусматривает использование следующих правил: а) от простого к сложному, б) от легкого к трудному и в) от известного к неизвестному.

## **5. Примерные комплексы упражнений при наиболее распространенных заболеваниях**

ЛФК при вегетососудистой дистонии

Причиной заболевания вегетососудистой дистонией является расстройство нейроэндокринной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы. Симптомы заболевания многообразны. Сердцебиение, повышение или снижение артериального давления, бледность, потливость - это нарушения сердечнососудистой системы. Тошнота, отсутствие аппетита, трудности при глотании - сбой пищеварительной системы. Одышка, стеснение в груди - дыхательные нарушения.

### ***Примерный комплекс общеразвивающих упражнений при ВСД***

**Упражнение 1.** Исходное положение - лежа на спине. Руки в стороны, в правой руке теннисный мяч. Переложить мяч в левую руку. Вернуться в исходное положение. Смотреть на мяч. Повторить 10-12 раз.

**Упражнение 2.** Исходное положение - лежа на спине. Руки в стороны. Выполнять перекрестные движения прямыми руками перед собой. Повторять в течение 15-20 с. Следить за движениями рук. Дыхание произвольное.

**Упражнение 3.** Исходное положение - лежа. Руки вперед. Мах правой ногой к левой руке. Вернуться в исходное положение. Прodelать то же

левой ногой. Повторить 6-8 раз. Смотреть на мысок ноги. Мах выполняется быстро.

**Упражнение 4.** Исходное положение - лежа на спине. В руках баскетбольный мяч. Мах ногой - достать мяч. Повторить каждой ногой 6 раз.

**Упражнение 5.** Исходное положение - лежа на спине. В поднятой правой руке - теннисный мяч. Делать круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Вернуться в исходное положение. Повторить левой рукой. Смотреть на мяч. Выполнять 10-15 с.

**Упражнение 6.** Исходное положение - сидя на полу. Упор руками сзади.. Прямые ноги подняты слегка над полом. Делать перекрестные движения ногами, правая сверху, затем поменять ноги. Дыхание не задерживать. Смотреть на мысок ноги. Выполнять 10-15 с.

**Упражнение 7.** Исходное положение - сидя на полу. Упор руками сзади. Махи прямыми ногами поочередно. Амплитуда- высокая. Выполнять 10-15 с.

**Упражнение 8.** Исходное положение - сидя на полу. Махи ногами в стороны. Поочередно повторить 6-8 раз каждой ногой.

**Упражнение 9.** Исходное положение - сидя на полу. Упор руками сзади. Правую ногу отвести вправо до упора. Вернуться в исходное положение. Сделать то же самое левой ногой. Движения делать медленно. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение 10.** Исходное положение - сидя на полу. Упор руками сзади. Слегка приподнять правую ногу и в воздухе очертить круг по часовой стрелке, затем против. Исходное положение. Повторить то же левой ногой. Каждой ногой повторить 6-8 раз.

**Упражнение 11.** Исходное положение- сидя на полу. Упор руками - поднять обе ноги над полом и делать круговые движения в одну сторону, затем в другую. Выполнять 10-15 с.

**Упражнение 12.** Исходное положение - стоя. В руках гимнастическая палка. Поднять палку над головой - прогнуться в пояснице - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 8-10 раз.

**Упражнение 13.** Исходное положение - стоя. Руки опущены, в руках гимнастическая палка. Присесть, палку поднять вверх над головой - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение 14.** Исходное положение - стоя. В опущенных руках гантели. Руки в стороны - вдох, опустить - выдох. Повторить 8-10 раз.

**Упражнение 15.** Исходное положение - то же. Поднять руки на уровне плеч, в стороны. Делать круговые движения руками. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.

### ***ЛФК при варикозной болезни***

Одним из факторов регуляции венозного кровообращения является динамическая работа скелетных мышц. Так, активное сокращение мышц способствует опорожнению глубоких вен и создает условия для перехода крови из поверхностных вен в глубокие в момент расслабления мышц. При длительном статическом напряжении происходит сдавливание глубоких вен, при этом затрудняется отток крови из поверхностных вен, что ведет к их переполнению. Поэтому физические упражнения в положении стоя и с большим напряжением, сопровождающиеся статическим усилием мышц ног и повышением внутрибрюшного давления, противопоказаны даже при незначительном варикозном расширении вен.

### ***Примерный комплекс упражнений для больных варикозным расширением вен нижних конечностей***

**Упражнение 1.** Исходное положение - лежа на спине на кушетке, головной конец которой приподнят на 20-25 см, руки вдоль туловища, ноги сведены вместе. Развести руки в стороны и одновременно сделать вдох, затем руки положить вдоль туловища и одновременно выдохнуть. Упражнение повторить 3-4 раза.

**Упражнение 2.** Исходное положение - то же, руки лежат вдоль туловища, ноги разведены врозь. Совершать чередующееся сгибание и разгибание одновременно стопами и пальцами рук 10-12 раз.

**Упражнение 3.** Исходное положение - то же, руки лежат вдоль туловища, ноги выпрямлены. Совершать поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах по 3-6 раз каждой ногой.

**Упражнение 4.** Исходное положение - то же. Согнуть левую ногу, подтянуть ее к груди, затем выпрямить вверх и, задержавшись в такой позе на несколько секунд, вернуть ногу в исходное положение. То же упражнение выполнить другой ногой. Всего упражнение повторить 4-5 раз каждой ногой.

**Упражнение 5.** Исходное положение - то же, ноги согнуты в коленных суставах, руки лежат на животе. Выполнить диафрагмальное дыхание 4-5 раз.

**Упражнение 6.** Исходное положение - то же, ноги слегка разведены в стороны. Сводить носки и колени поочередно внутрь и наружу 8-10 раз.

**Упражнение 7.** Исходное положение - то же, кисти рук подведены к плечам. Совершать круговые движения в плечевых суставах по 4-5 в каждую сторону.

**Упражнение 8.** Исходное положение - основное положение то же, руки подведены под поясницу или лежат вдоль туловища. Из этого положения пациент должен сесть, а потом вернуться в исходное положение, повторив движения 4-6 раз.

**Упражнение 9.** Исходное положение - то же, ноги согнуты в коленях, руки лежат на животе. Совершать наклоны поочередно в правую и в левую стороны по 6-8 раз.

**Упражнение 10.** Исходное положение - ноги выпрямлены.

Попеременно  
отводить ноги и руки в сторону по 3-4 раза в каждую.

**Упражнение 11.** Исходное положение - то же. Поочередно сгибать и разгибать стопы, имитируя нажимание на педали, прилагая усилия, повторить 6-12 раз.

**Упражнение 12.** Исходное положение - то же, ноги врозь. Согнуть левую ногу, при этом правой ногой пытаться достать левую пятку. Те же движения повторять правой ногой. Упражнение повторить 5-6 раз каждой ногой.

**Упражнение 13.** Исходное положение - основное положение то же, руки заведены за голову. Имитировать езду на велосипеде по 6-8 движений 2-3 раза.

**Упражнение 14.** Исходное положение - ноги согнуты в коленях, руки лежат на животе. Делать глубокие вдохи и полные выдохи 5-6 раз.

**Упражнение 15.** Исходное положение - то же, руки вытянуты вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вверх, задерживаясь в таком положении на несколько секунд, и в это же время совершать активные движения пальцами стоп и круговые движения стопами. Вернуться в исходное положение, повторяя упражнение 2-3 раза до появления усталости в ногах.

### ***ЛФК при гипертонической болезни***

При гипертонической болезни назначаются дозированные физические упражнения, уравнивающие процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, повышающие ее регулируемую роль в координации деятельности важных органов и систем, вовлеченных в патологический процесс.

#### ***Примерный комплекс лечебной гимнастики при гипертонической болезни***

**Упражнение 1.** Исходное положение - сидя на стуле. Руки на поясе. Свести локти к груди - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4-6 раз.

**Упражнение 2.** Исходное положение - сидя на стуле. Прямые руки развести в стороны - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох.

**Упражнение 3.** Исходное упражнение - сидя на стуле. Поднять прямую ногу. Руками потянуться к пальцам ноги - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение 4.** Исходное положение - сидя на стуле. Нагнуться вперед и потянуться руками к стопам. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение 5.** Исходное положение - сидя на стуле. Ноги шире плеч. Встать и развести руки в стороны - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4-6 раз.

**Упражнение 6.** Исходное положение - сидя на стуле. Поднять согнутую ногу в колене к груди, обхватив ее рукой. То же проделать с другой ногой. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение 7.** Исходное положение - стоя сбоку стула. Держась рукой за спинку стула, поднять ногу и положить ее на стул. Повторить то же с другой ногой. Выполнить 4-6 раз.

**Упражнение 8.** Исходное положение - стоя у стула. Держась за спинку стула, делать наклоны туловищем в одну сторону, потом в другую. Повторить 6 раз.

**Упражнение 9.** Исходное положение - стоя у стула. Держась за спинку стула, выполнять махи ногами в стороны. При этом поднимать руку, одноименную с ногой. Повторить 4-6 раз. Выполнить другой ногой.

**Упражнение 10.** Исходное положение - стоя у стула. Держась за спинку стула, поочередно поднимать согнутые ноги. Повтор 6-8 раз каждой ногой.

**Упражнение 11.** Исходное положение - стоя. Поднять руки вверх через стороны. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение 12.** Исходное положение - стоя. Ноги на ширине плеч. В руках гимнастическая палка. Поднять палку, держа за концы, - вдох, опустить - выдох. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение 13.** Исходное положение - стоя. Руки вытянуты вперед. Согнутой в колене ногой достать палку, проделать поочередно каждой ногой. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение 14.** Исходное положение - стоя. Поднять правую ногу, согнутую в колене и противоположную руку. Затем повторить все с другой ногой и рукой. Выполнить 6-8 раз.

**Упражнение 15.** Исходное положение - стоя. Руки опущены вдоль туловища. Поднять согнутые руки к плечам - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох.

**Заключительное упражнение.** Ходьба в среднем темпе на месте.

Резкие движения головой и наклоны туловища при выполнении лечебной гимнастики при гипертонии противопоказаны.

### ***ЛФК при нарушении осанки и сколиозе***

Осанку принято делить на пять типов: нормальная, плоская спина, круглая и кругло-вогнутая спина, сутулость и нарушение осанки во фронтальной плоскости.

Сколиоз - стойкое боковое отклонение позвоночника от нормального выпрямленного положения. Сколиозы делят на две группы: врожденные и приобретенные. К приобретенным относятся: ревматические, рахитические, паралитические. Лечебная физкультура должна быть щадящей для связочного аппарата и направлена на укрепление мышц туловища. Основная задача заключается в создании мышечного корсета путем тренировок, а также в укреплении мышц и улучшении состояния больного.

### ***Комплекс упражнений при сколиозе***

**Упражнение 1.** Исходное положение - лежа на боку. Ноги либо кто-то держит, либо под что-то подсунуть стопы (диван, кресло). Руки за головой. Поднимать плечевой пояс. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение 2.** «Рыбка». Исходное положение - лежа на животе. Руки завести за спину, ноги поднять. Повторить 4-5 раз.

**Упражнение 3.** Исходное положение - то же. Руки сомкнуты за спиной. Поднять плечи и повернуться корпусом сначала в одну сторону, потом в другую. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение 4.** Исходное положение - лежа на боку. Руки за головой сомкнуты в замок. Отвести правую ногу назад. Вернуться в исходное положение и повторить все другой ногой. Повтор 3-4 раза.

**Упражнение 5.** Исходное положение - лежа на спине. Поза, как в упражнении 1. «Качаем» пресс. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение 6.** Исходное положение - стоя на коленях. Нагнуться, выкинуть руку вперед, достать пол. Другая рука идет назад. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение 7.** Исходное положение - то же. Нагнуться, руки согнуть в локтях и положить перед собой. Голову положить на руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение 8.** Исходное положение - лежа на полу на спине. Поднимать попеременно то одну ногу, то другую. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение 9.** Исходное положение - сидя на скамеечке. Стопы зафиксировать. Руки за голову. Перегнуться через скамеечку как можно ниже. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение 10.** Исходное положение - стоя. Легкий бег.

**Упражнение 11.** Исходное положение - стоя на коленях. Взмах руками назад, прогнуться в спине, слегка наклониться. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение 12.** Исходное положение - то же. Опустить руки на пол и скользить ими по полу, прогнувшись в пояснице. В исходное положение

вернуться, перебирая руками по полу (как бы шагать ладонями). Повторить 3-4 раза.

**Упражнение 13.** Исходное положение - лежа на животе. Выполнить «ласточку». Повторить 4-5 раз.

**Упражнение 14.** Исходное положение - стоя. В руках палочка (держат параллельно полу). Поднимать руки вверх и завести их назад, прогибаясь в пояснице. Повторить 3-4 раза.

**Упражнение 15.** Исходное положение - стоя. Ходьба на месте.

### ***ЛФК при остеохондрозе***

Остеохондроз - комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах. Может развиваться практически в любом суставе, но чаще всего поражаются межпозвоночные диски. В зависимости от локализации выделяют шейный, грудной и поясничный остеохондроз.

### ***Примерный комплекс упражнений при остеохондрозе***

**Упражнение 1.** Ноги вместе, руки вдоль туловища. Тянуть носки ног на себя, пальцы рук в кулаки и на оборот. 10 - 12р.

**Упражнение 2.** Руки на пояс. Поочередно поднимать прямые ноги. 8 - Юр.

**Упражнение 3.** Руки в стороны. Ладонью левой руки коснуться правой и на оборот. 5р.

**Упражнение 4.** Руки в стороны, ладони вниз: на раз - отвести левую ногу в сторону, на два - и занести ногу за ногу, носочком ноги достать пол с поворотом до пояса, на три - отвести в сторону и на четыре - приставить.

**Упражнение 5.** Ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На счет 1-2 приподнять таз с напряжением ягодичных мышц. 4-6р.

### ***Лежа на животе***

**Упражнение 1.** Руки под подбородком, поднимать прямую ногу назад -вверх. Каждой 3р

**Упражнение 2.** Руки в упоре перед грудью. На счет 1-2 приподняться до пояса, с запрокидыванием головы назад, на 3-4. 3-4р.

**Упражнение 3.** Стоя на четвереньках на 1 поднять левую руку вперед -вверх, правую ногу назад - вверх, прогнуться в пояснице, тоже правой рукой и левой ногой. Зр.

**Упражнение 4.** На четвереньках на 1 опустить голову вниз прогнуться спиной вверх, на 2 - вернуться в исходное положение, на 3 прогнуться спиной назад голову запрокинуть. 3-4р.

**Упражнение 5.** На четвереньках, присесть на пятки, «подлезание под забор» 4-5р.

**Упражнение 6.** Стоя на коленях, руки в стороны. С поворотом корпуса коснуться левой рукой правой пятки. Повторить другой рукой 3-4р.

**Упражнение 7.** Лежа на правом боку поднять левую ногу вверх, отвести назад, потом вперед и вернуться. Тоже на левом боку.

#### **Лежа на спине**

**Упражнение 1.** Руки на поясе, поднять прямые ноги вверх, развести в стороны и медленно опустить, 4р.

**Упражнение 2.** Поочередное подтягивание колена к груди, охватив его руками, одновременно поднять голову. 3-4р.

**Упражнение 3.** Ходьба лежа, не сгибая ног в коленях.

**Упражнение 4.** Руки на поясе, круговое движение высоко поднятой ногой, стараться больше отвести ногу в сторону, Зр.

**Упражнение 5.** Имитация велосипедных движений.

**Упражнение 6.** Ноги согнуты, брюшное дыхание. Руки на живот и грудь 6-8р

#### **Стоя**

**Упражнение 1.** Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны в стороны «насос». 5р.

**Упражнение 2.** То же руки на пояс. Наклоны туловища вперед назад, спина прямая. 4р.

**Упражнение 3.** Пальцы в кулаки руки в стороны. Круговые движения руками. На 8 счетов.

**Упражнение 4.** Приседания с выпрямлением рук вперед. 5р

**Упражнение 5.** Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повороты влево вправо. 6р.

**Упражнение 6.** То же в руках мяч. Перекладывание мяча за туловищем и при этом уводить таз от мяча. 4р в каждую сторону.

**Упражнение 7.** То же на 1 поднять мяч над головой, на 2 положить между ног, на 3 поднять над головой руки на 4 взять мяч. 4р.

### ***ЛФК при плоскостопии***

Плоскостопие - изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

#### ***Примерное занятие лечебной гимнастикой при плоскостопии***

**Упражнение 1.** Стоя руки на поясе.

Отвести локти назад, соединяя лопатки-вдох. Вернуться в исходное положение-выдох.

**Упражнение 2.** Сидя на стуле, руки с сцепленными пальцами на затылке.

**Упражнение 3.** Прогибаясь в груди ,руки в стороны-вдох, вернуться в исходное положение -выдох.

#### ***Упражнения, сидя на стуле***

**Упражнение 1.** Исходное положение, пятки в упоре - медленное сгибание Пальцев в стопы. Выдержка 3-4сек.

**Упражнение 2.** И.П. - стопы в упоре, ноги на ширине плеч. Поворот носков с согнутыми пальцами внутрь(подгребание песочка).

**Упражнение 3.** Собираение пальцами стоп мелких предметов: спичечных коробок, хвойных шишек и др. Перекладывая их от левой, ноги к правой и наоборот.

**Упражнение 4.** И.П. - ноги на ширине плеч, стопы " на весу". Круговые движения стопами наружу и- внутрь.

**Упражнение 5.** Захватывание стопами и согнутыми пальцами - мяча и приподнимание его с выдержкой 3-4 сек.

**Упражнение 6.** Перекатывание мяча стопами, обхватив его согнутыми пальцами.

**Упражнение 7.** Захватывание согнутыми пальцами коврика и подтягивание его к себе.

**Упражнение 8.** И.П. - стоя на набивном мяче лицом к гимнастической стенке, захватив рейку руками - на уровне плеч.

а) медленное приседание на мяче, обхватив его согнутыми пальцами.

б) перекачивание мяча.

**Упражнение 9.** И.П. - лежа на животе, руки в стороны, ноги вместе. Приподнимание головы и рук, соединяя лопатки («самолет»). Выдержка, 4-8 сек Повторить 4-5раз.

**Упражнение 10.** И.П. то же, но кисти согнутых рук под подбородком. Поочередное приподнимание прямых ног назад 3 на 10 см от пола с оттянутыми носками. Выдержка 3-4сек.

**Упражнение 11.** Сидя: прокат стопы по палке-массажеру.

### *Лечебная ходьба*

а) " по камушкам", т.е. разбросанными на коврике камушкам или мелких предметов различной конфигурации.

б) по шесту: носками внутрь и боком - небольшими приставными шагами.

в) по следовой дорожке, с носками, обращенными внутрь.

- г) по двухскатной доске-крыше.
- д) по резиновым гигиеническим или хозяйственным игольчатым коврикам.
- е) на носках вверх и вниз по наклонной плоскости
- ж) по поролоновому матрацу
- з) переступание на месте по массажному аппарату "Тонус" или в ящике с песком.

### ***ЛФК при язвенной болезни***

*Язва* желудка - локальный дефект слизистой оболочки желудка (иногда с захватом подслизистого слоя), образующийся под действием кислоты, пепсина и желчи и вызывающий на этом участке трофические нарушения. Секретция кислоты в желудке при этом обычно не увеличивается.

Основное проявление язвенной болезни - наличие в желудке или в двенадцатиперстной кишке длительно незаживающих язв.

#### ***Примерный комплекс лечебной гимнастики при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки***

**Упражнение 1.** Исходное положение - сидя на стуле. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Сделать мах в стороны выпрямленными руками, при этом туловищем повернуться в правую сторону - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. Повторить в другую сторону. Выполнить 5-6 раз в каждую сторону.

**Упражнение 2.** Исходное положение - сидя на стуле. Делать махи выпрямленными ногами - сначала одной ногой, затем другой. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение 3.** Исходное положение - то же, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, через стороны, одновременно поднять ноги в стороны - вдох.

Вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение 4.** Исходное положение - то же. Упор руками в сиденье стула. Не отрывая рук от стула, присесть перед стулом - вдох. Вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение 5.** Исходное положение - сидя на стуле. Руки упираются в сиденье стула за спиной. Разводить колени в стороны до ощущения напряжения. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение 6.** Исходное положение - то же. Руками обхватывать колено. Поднять одну ногу с прижатием к груди колена. Повторить то же другой ногой. Выполнить 6-8 раз:

**Упражнение 7.** Исходное положение - стоя боком у спинки стула. Одна рука на поясе, другой держаться за спинку стула. Отвести ногу со стороны стула назад, приседая на другой ноге. Повторить 5-6 раз. Затем повторить упражнение, повернувшись другим боком.

**Упражнение 8.** Исходное положение - то же. Одной рукой держаться за спинку стула, другая опущена вдоль туловища. Поднять свободную руку перед собой и сделать мах одноименной ногой к кисти руки. Повторить 5-6 раз. Затем повернуться другим боком и повторить упражнение с другой рукой и ногой.

**Упражнение 9.** Исходное положение - лежа на спине (на коврик). Руки вытянуть вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги. Повторить каждой ногой 6-8 раз.

**Упражнение 10.** Исходное положение - лежа на правом боку. Правая рука под головой. Поднять левую руку и левую ногу - вдох. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз. Повернуться на другой бок и повторить те же движения другой ногой и рукой.

**Упражнение 11.** Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты в локтях, ладони под головой. Поднять правую ногу, согнув в колене к груди. Повторить 5-6 раз. То же самое повторить с левой ногой.

**Упражнение 12.** Исходное положение - стоя. Ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх над головой через стороны. Повторить 6-8 раз.

**Упражнение 13.** Исходное положение - стоя. Руки на поясе. Наклоны корпусом в стороны. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

**Упражнение 14.** Исходное положение - стоя. Руки согнуты в локтях, кисти рук на плечах. Поднять одну руку над головой, опустить. Другую руку поднять над головой, опустить. Повторить каждой рукой по 5-6 раз.

**Упражнение 15.** Исходное положение - стоя. Ходьба на месте. Темп средний.

### ***ЛФК при бронхиальной астме***

Бронхиальная астма - хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей с участием разнообразных клеточных элементов. Ключевым звеном является бронхиальная обструкция (сужение просвета бронхов), обусловленная специфическими иммунологическими (сенсibilизация и аллергия) или неспецифическими механизмами, проявляющаяся повторяющимися эпизодами свистящих хрипов, одышки, чувства заложенности в груди и кашля. Бронхиальная обструкция обратима частично или полностью, спонтанно или под влиянием лечения.

### ***Примерный комплекс упражнений дыхательной гимнастики с произношением звуков, рекомендованный для нормализации тонуса гладкой мускулатуры бронхов***

**Упражнение 1.** Исходное положение - сидя на стуле. Вольной выполняет умеренный вдох, а на медленном выдохе сдавливает грудную клетку руками в средних и нижних отделах, при этом произносит звуки «пф», «ррр», «бррох», «бррах», «дррох», «дррах», «бррух». При произношении этих звуков особое внимание уделяется звуку «рр», сначала больной старается его тянуть в течение 5-7 с, а со временем увеличивает его до 25-30 с. Каждое звуковое упражнение сопровождается отдельным выдохом и повторяется по 4-5 раз. Лишь постепенно адаптировавшись,

больной увеличивает количество повторений отдельных упражнений до 7-10 раз. Если у больного отделяется мокрота, то ее можно выводить с помощью медленных "надавливаний" на грудную клетку синхронно с кашлевыми толчками, при этом нужно следить за тем, чтобы каждое покашливание и выведение мокроты не сопровождалось бы шумным вдохом, так как он может привести к спазму мускулатуры бронхов.

**Упражнение 2.** Исходное положение - сидя на стуле. Вышеописанное упражнение можно выполнять с помощью полотенца, для этого им нужно опоясать грудную клетку, расположив его концы спереди. При выполнении упражнения во время медленного выдоха, затягивая концы полотенца, больной сдавливает грудную клетку и произносит вышеперечисленные звуки. Каждое произношение звуков выполняется по 6-10 раз.

**Упражнение 3.** Исходное положение - полусидя в постели или на кушетке. Больной выполняет умеренный вдох, сменяющийся медленным выдохом, в ходе которого поочередно подтягивает ноги к брюшной и грудной стенке. Если у больного отходит мокрота, то рекомендуется проводить пружинящие надавливания бедром на стенку синхронно с кашлевыми толчками. После каждого выдоха следует выполнить поверхностный вдох, а затем повторить упражнение сначала.

Подобный комплекс упражнений рекомендуется выполнять не менее 3-4 раз в день, и уже через 1-2 месяца занятий, направленных на укрепление дыхательной мускулатуры, с условием, что состояние занимающегося позволяет, при выполнении физических упражнений можно вводить и отягощение.

6. Самоконтроль. Большую помощь при организации процесса обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья оказывает самоконтроль - система наблюдений занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием,

физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями. Для обучающихся разработана памятка и информация о самоконтроле и ведении дневника самоконтроля.

Примерная таблица дневника самоконтроля:

Показатели	Результаты наблюдений			
	дата			
	утром	до занятия	после занятия	с применением ЛФК
Самочувствие				
Сон				
Аппетит				
ЧСС за 1 мин.				
лежа				
стоя				
разность				
Масса тела				
Другие наблюдения: усталость, потливость, болевые наблюдения и прочее				
Содержание занятия				
Самоанализ, самооценка результатов наблюдений				
Замечания преподавателя				
Советы врача				

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, родителями и врачом.

Дневник самоконтроля: помогает занимающимся лучше познавать самих себя; приучает следить за собственным здоровьем; позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания; определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления

умственных и физических сил; какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

#### 7. Выводы.

Использование предлагаемой технологии организации образовательного процесса для лиц с ОВЗ в ГБПОУ ВО «ВГПГК» способствует

- становлению эффективно функционирующей мобильной системы на занятиях физической культуры в формировании мотивации активного и здорового образа жизни;
- формированию осознанного и ответственного отношения участников образовательного пространства к своему здоровью;
- выявление функциональных возможностей организма;
- формирование на самосохранительное поведение;
- улучшение здоровья, качества жизни, повышение здоровьесберегающей активности, эффективности обучения;
- внедрение и развитие современной системы мониторинга физического состояния обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по средствам лично-ориентированного подхода;
- формирование в ГБПОУ ВО «ВГПГК» открытой, гибкой воспитательно-образовательной среды, комфортной для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Следует отметить, что для реализации предлагаемой технологии не требуется существенных материальных затрат. Желательно систематическое наблюдение медицинского работника, включенного в штат, за показателями здоровья.

Преподаватели, работающие с лицами с ограниченными возможностями здоровья, должны иметь доступ к информации о состоянии их здоровья и учитывать это при определении учебной нагрузки.

Таким образом, создание доступной образовательной среды и процесса обучения для каждого обучающегося приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение.

8. Список используемых источников:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/book/>

2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для СПО/И. С. Барчуков; под общей редакцией Г.В. Барчуковой.- М: Кнорус, 2015.- 368с.

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 792-р;

4. Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 20 апреля 2015г. № 06-830вн; Федеральный закон от 3 мая 2012 г. N 46-ФЗ "О ратификации Конвенции о правах инвалидов"

5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/book/>

6. Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2015 г. N 1297 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Доступная среда" на 2011 - 2020 годы";

7. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/book/>
- 8.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
9. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия: Профессиональное образование). — <https://biblio-online.ru/book/>