1. **Перечислите основные отличия адаптивной физической культура от физической культуры, лечебной физической культуры, медицины, восстановительной медицины, коррекционной педагогики и других отраслей знаний и фактической деятельности.**

**Адаптивная физическая культура** — это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, вклю­чая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивиду­ально значимые результаты но созданию всесторонней готовности челове­ка с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилита­ции и социальной интеграции; это специфический процесс и результат че­ловеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовьгх и гигиенических факторов.

Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культу­ры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности; связь АФК с другими областями научных знаний. Декартова система координат как модель пространства научных проблем адаптивной физической культуры (первая ось - виды адаптивной физической культуры, вторая ось - виды заболевания (инвалидности), третья - возрастные периоды жизни человека). Формирование правового и информационного пространства адаптивной физической культуры в Российской Федерации как важнейшее условие обеспе­чения интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья в общество (пре­доставление гарантий и возможностей инвалидам, подготовка общества к при­нятию инвалидов как равноправных членов общества, обладающих самоценностью).  В отличие от адаптивной физической культуры медицинская реабилитация в большей степени направлена на восстановление нарушенных функций организма, а не на максимальную самореализацию человека в новых условиях, что требует от больного или инвалида значительно большей активности и самостоятельности. Кроме того, используемые в реабилитации средства так или иначе ориентированы на составляющие традиционной медицины: медицинскую технику, массаж, физиотерапию, психотерапию, фармакологию и т.п., а не на естественные факторы - движение, здоровый образ жизни, рациональное питание, закаливание и др.

1. **Разработайте план-конспект тренировочного занятия для обучающихся младшего школьного возраста с нарушением слуха.**

Вводная часть: ходьба, упражнения в построениях и перестроениях, упражнения для воспитания и закрепления навыка правильной осанки дыхательные упражнения.

1. И.п. – основная стойка, правильная осанка обеспечивается за счет касания стены или гимнастической стенки ягодичной областью, икрами ног и пятками.

2. И.п. – то же. Отойти от стены на 1 – 2 шага, сохраняя правильную осанку.

3. И.п. – то же. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, приняв правильную осанку.

4. И.п. – то же. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3– 5 секунд. Вернуться в и.п.

5. И.п. – лежа на спине. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела. Вернуться в и.п.

6. И.п. – то же. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.

7. И.п. – то же. Поочередно сгибать и разгибать ноги на весу – «велосипед».

Основная часть: упражнения, обеспечивающие выработку и тренировку общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета»: координирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными. Преимущественное положение – лежа и стоя на четвереньках. В конце основной части – подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки. 1. И.п. – основная стойка, 1 – руки в стороны, 2 – подняться на носки,руки вверх, подтянуться – вдох, 3 – руки вперед, 4 – и.п.2. И.п. – руки согнуты в локтевом суставе перед грудью, 1 – 4 рывки руками, 5 – 8 рывки прямыми руками. 3. И.п. – руки на пояс, 1 – наклон вперед, 2 – наклон назад,3 – наклон вправо,4 – наклон влево.4. И.п. – руки на пояс, 1 – приседание, руки вперед, 2 – и.п.3 – приседание, руки вверх, 4 – и.п. 5. И.п. – руки вытянуты вперед перед грудью,1 – мах левой ногой к правой руке, 2 – мах правой ногой к левой руке,3 – мах левой ногой к правой руке,

Заключительная часть: ходьба, упражнения в координации, дыхательные упражнения, игра на внимание с одновременным сохранением правильной позы.

1. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта для лиц с последствиями ДЦП (вид спорта – бег на короткие дистанции)

**Задача занятия** - повысить у занимающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств и развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

**Первый этап занятия - разминка** - 15-20 мин;

1. Ходьба, легкий бег - данные упражнения способствуют умеренному разогреванию организма.
2. Упражнения для ног (приседания, выпады) - Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов
3. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения) - Развитие гибкости, подвижности позвоночника, улучшение деятельности внутренних органов
4. Упражнения для рук и плечевого пояса - Увеличение подвижности, укрепление мышц
5. Маховые упражнения для рук и ног - Развитие гибкости, подвижности в суставах позвоночника, усиление деятельности внутренних органов

**Второй этап занятия - основная часть** - 65-70 мин;

Серийные упражнения на короткие дистанции (60 м, 100 м, 200 м)

**Третий этап занятия** – заключительная часть 5-7 мин.

Приближение деятельности организма к обычному ритму.

1. **Разработайте план-конспект урока на основе использования средств легкой атлетики для лиц с нарушением интеллекта.**

Место проведения: спортзал школы.

Дата:

Необходимое оборудование и инвентарь: гимнастические скамейки — 3—4 шт., малые мячи (по количеству учеников класса).

Задачи:

1. Разучивание упражнений с бросанием и ловлей малого мяча, развитие координационных способностей

2. Обучение прыжкам в длину

3. Развитие координационных способностей

Подготовительная часть (8 мин)

Сообщение задач урока. Воспитывать правильную осанку при строевых приемах. Построение в шеренгу. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!». Повороты направо, налево Ходьба в обход, ходьба на полусогнутых ногах, обычная ходьба, медленный бег. Построение в одну шеренгу. Два круга. Следить за правильным выполнением упражнений всеми учениками.

Основная часть (32 мин).Построение «врассыпную» Упражнения с малым мячом. 1. И.п.— основная стойка, мяч в правой руке. На счет 1—2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в левую, на 3—4 — опустить руки через стороны вниз. То же, переложить мяч из левой руки в правую. 2. И.п.— стоя ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками после отскока.3. И.п.— основная стойка, мяч в правой (левой)

руке — поочередно. Бросить мяч вверх, поймать после отскока от пола

4. Свободная игра с мячом. Ходьба на месте. Построение в шеренгу 12 мин 4 мин

6—8 раз, 4—6 раз По команде на счет «раз» все разбегаются по залу, «два» — прекращают движение, «три» — поворачиваются лицом к учителю. Обучать мягкому приземлению . Прыжки в глубину с гимнастической скамейки 1. Встать на скамейку, слегка присесть и, отведя руки назад, спрыгнуть со скамейки, руки вперед 2. То же, но прыгнуть с хлопком в ладоши. З.То же, с двумя хлопками10 мин

Приземление производится на носки, ноги немного согнуты в коленях, пятки соединены, руки вытянуты вперед, туловище прямо. Спрыгивать не дальше, чем на 50 см от скамейки. Границу приземления обозначить чертой (мелом). До начала игры надо выучить речитативЗаключительная часть (5 мин)

Спокойная ходьба в обход. Итоги, замечания по уроку 1—2 круга

**5. Составить сценарий физкультурного праздника для младших школьников. Сценарий должен в себя включать следующие мероприятия: открытие праздника; показательные физкультурные, спортивные выступления, номера художественной самодеятельности; спортивные соревнования или игры, спортивные развлечения, аттракционы; завершение праздника (награждение участников праздника, торжественное закрытие и т.п.).**

**«Олимпийские Игры Древней Греции».**

***Цели и задачи:***

1*.*Пропогандировать знания об олимпийском движении и спорте.

2. Обеспечивать единство физического, умственного и духовного воспитания

учащихся.

3. Развивать быстроту, силу, ловкость.

4. Прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом.

5. Воспитывать чувство дружбы, коллективизма.

***Место проведения:*** спортивный зал

***Оборудование и инвентарь:***эстафетная палка (2 шт.), канат, секундомер, набивной мяч (1кг.), 2 обруча.

***Наглядное оформление:*** плакат с названием спортивного праздника и приветствие участникам соревнований; плакаты, отражающие символику, девиз олимпийских игр, олимпийский флаг.

***Музыкальное оформление:*** спортивный марш «Герои спорта», музыка «Сиртаки».

***Участники спортивного праздника:*** учащиеся 7-9 классов.

***Награждение:*** команда-победитель награждается грамотой, призом; команды-участники награждаются грамотами.

***Ход праздника:***

Под музыку «Сиртаки» команды заходят в спортивный зал и строятся лицом к жюри.

*Ведущий 1:*

«Сегодня здесь, в спортивном зале,

Мы спорт и знанья совместим,

Мы этот славный праздник с Вами

Всемирным играм посвятим».

*Ведущий 2:*

«Должна быть доброй, умной сила,

Должна смекалка ловкой быть;

Чтоб душу радость окрылила,

Спорт, знанья надо полюбить!».

*Ведущий 1:*

«Тот победит в соревнованье,

Кто ловок, меток и силен;

Покажет викторины знанье,

Кто духом, телом закален».

*Ведущий 2:*  «Спортсмены нашей страны вместе с другими спортсменами - участниками Олимпийских Игр, а так же судьи перед началом соревнований дают клятву, в которой обязуются соблюдать правила Игр и честно бороться за первенство. Давайте и мы примем эту клятву».

Главный судья и один из участников соревнований зачитывают клятву судей и спортсменов.

**Олимпийская клятва судей**

*«От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности на этих Олимпийских играх с полной беспристрастностью, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе».*

**Олимпийская клятва спортсменов**

*«От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».*

*Ведущий 1:*

«Теперь команды выступают,

Их капитаны представляют».

Идет представление команд: название команды, ее девиз, команда показывает домашнее задание.

**1.** *Линейная эстафета «Самые быстрые».*

От каждой команды участвует 10 человек. Команды строятся в колонну по 1 за волейбольной линией нападения. В руке у первого участника - эстафетная палка. По команде: «Марш!» - оббежать эстафетную стойку, находящуюся на лицевой линии, оббежать команду и передать эстафетную палку следующему участнику. Побеждает команда, первой закончившая эстафету

**2*.*** *Вопросы по истории Олимпийских Игр:*

а). Какая страна является родиной Олимпийских Игр?

Греция.

б). Когда состоялись первые Олимпийские Игры?

В 776г. до н.э.

в). Как назывался олимпийский чемпион в древности?

Олимпионик.

**3.** *Прыжок в длину с места (эстафета).*

От каждой команды участвует 10 человек. Команды строится за лицевой волейбольной линией. По команде судьи каждый совершает прыжок в длину с места приземления предыдущего участника своей команды. Побеждает команда, оказавшаяся в сумме всех прыжков дальше всех.

**4.** *Вопросы по истории Олимпийских Игр:*

а). Как называлось древнегреческое пятиборье?

Пентатлон.

б). Сколько было проведено Олимпийских Игр в Древней Греции?

293 Олимпиады.

в). Кто и когда запретил проведение Олимпийских Игр?

Император Феодосий 1 в 394г. До н.э.

**5.** *Ведущий 1:*

«Сейчас мальчишкам представляю

Возможность силу проявить.

Канат тянуть я их поставлю -

Здесь надо сильным, крепким быть!

К командам обращаюсь всем:

Мальчишек надо только семь!».

Судья проводит соревнования по перетягиванию каната по круговой системе; объявляет победителя.

**6.** *Вопросы по истории Олимпийских Игр:*

а). Где и как зажигается Олимпийский огонь?

В Греции в Олимпии от солнечных лучей.

б). Что такое стадий?

В Древней Греции бег на короткую дистанцию, длинной 192м. 27см.

в). Назовите вид спорта, который ведет свою родословную от кулачных боев,

воспетых еще Гомером?

Бокс.

**7.** *Толкание мяча.*

Команда состоит из 10 человек. Каждый участник соревнований поочередно толкает набивной мяч (1кг.) из-за лицевой волейбольной линии. Результаты суммируются. Команда, набравшая большую сумму метров, побеждает в соревновании.

**8.** *Вопросы по истории Олимпийских Игр:*

а). Чем награждался победитель Игр Древней Греции?

Лавровым венком.

б). Чему равна длина дистанции в марафонском беге?

42км. 195м.

в). Назовите имя первого победителя Олимпийских Игр?

Короб - повар из Эллады.

**9.** *Армреслинг.*

От каждой команды вызывается по 10 человек. Команды располагаются за центральной линией спортивного зала. И. п. - лежа на груди, левая рука - в упоре на предплечье под грудью, правая - в упоре на локте, хват кисти соперника. По команде судьи - прижать кисть соперника к полу. Соревнование проводится по круговой системе. Побеждает команда, набравшая больше всех побед.

**10.** *Вопросы по истории Олимпийских Игр:*

а). Как выглядит Олимпийский флаг?

Белое полотнище с 5 переплетенными кольцами.

б). Назовите цвета олимпийских колец? В какой последовательности они

расположены?

Верхний ряд - синее, черное, красное; нижний ряд - желтое, зеленое.

в). Кто возродил Олимпийские Игры?

Французский педагог Пьер де Кубертен.

**11.** *Бег колесниц (эстафета).*

На старт вызывается по 3 человека от каждой команды. Два игрока берутся за руки ( крест на крест ), а третий участник команды присаживается им на руки. По команде «Марш!» - кто быстрее пересечет линию финиша, пробежав 1 круг по спортивному залу. Команды стартуют поочередно. Время прохождения дистанции определяется по секундомеру. Пока судьи подводят итоги спортивных состязаний, команды отдыхают.

Построение команд. Главный судья объявляет итоги спортивного праздника; проводит награждение команд.

*Ведущий 1:* «Юные друзья! Наш праздник завершен. Пройдет немного времени, и лучшие спортсмены нашей планеты соберутся для участия в зимних Олимпийских Играх. К этому времени мы проведем еще не мало соревнований и все они будут посвящены этим Играм. Мы надеемся, что от этого спортивного праздника в Вас загорелся олимпийский дух, который поведет Вас дорогой физического, умственного и духовного совершенствования, и может кто-то из Вас достигнет высот Олимпийского пьедестала.

*Ведущий 2:*

«Спасибо Вам и до свиданья!

До новых встреч в спортзале этом!

Соединяйте спорт и знанья!

И душу грейте добрым светом!».

Под звуки спортивного марша «Герои спорта» участники спортивного праздника выходят из спортивного зала.

1. **Разработайте комплекс лечебной физической культуры для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, ИБС, ревматизм, гипертоническая болезнь, гипотоническая болезнь, аблитерирующие заболевания артерий и т.п.).**

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

Упр. 1.

ИП — лежа, глубокое ды­хание под контролем рук. Грудью и животом поднять руки.

Давлением рук опустить грудь и живот. 6—7 раз.

Упр. 2,

ИП — лежа, руки вверх, слегка прогнуться. Руками охватить и сжать грудь. 4—6 раз.

Упр. 3.

ИП —лежа, согнуть колени. Повернуть колени вправо и влево. 4—6 раз в каждую раз. сторону.

Упр. 4.

ИП —лежа, согнуты колени. Поднять кверху таз. 4—8  раз.

Упр. 5.

ИП—лежа, руки припод­няты. Сесть, коснуться пальцами носков, вначале с опорой рук.

3-8 раз.

Упр. 6.

Лежа, глубокое брюшно­грудное дыхание под контро­лем рук. 4—6 раз.

Упр. 7.

ИП — стоя, с опорой на стул подняться на носки. Присесть, держась за стул. 3-6 раз.

Упр. 8.

ИП — стоя, руки в кулак. Глубокий поворот туловища вправо. То же — влево. Медленно. 3—5 раз в каж­дую сторону.

Упр. 9.

ИП — стойка «смирно», Ру- ки вперед. 4—5 раз.

Упр. 10.

Дыхание спокойное, глубо­кое. Ходьба в среднем, при­вычном темпе. 1—2 мин.

Упр. 11

ИП—стоя, руки сзади, спле­сти пальцы. Отвести руки назад, под­няться на носки. Опустить руки, слегка на­клониться вперед, опуститься на пятки, 4—6 раз.

Упр. 12.

Глубокое дыхание под кон­тролем рук до полного восста­новления числа ударов пульса и дыхания.

1. **Разработайте комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания (бронхиальная астма, эмфизема легких, плеврит, пневмония).**

Лежа: обучение правильному дыханию (не форсируя вдоха);

— упражнения в дистальных отделах конечностей для мелких мышечных групп;

— сгибание рук в локтевых и плечевых, ног — в коленных и тазобедренных суставах;

— искусственное дыхание по Сильвестру (производят с посторонней помощью и самостоятельно);

— лежа на здоровом боку — поднимание выпрямленной руки вверх за голову и опускание ее;

— приподнимание грудной клетки и ее выпячивание с опорой на согнутые в локтях руки;

— притягивание согнутых в коленных суставах ног (по одной и вместе) К груди и выпрямление их;

— дыхательные упражнения динамического характера (с одновременными движениями рук).

Сидя (верхом на табурете или скамейке):

— поднимание рук вверх с медленным углубленным вдыханием и опусканием их вниз; сложить руки на животе, надавливая на него до полного выдоха;

— упражнения с гимнастической палкой;

—- упражнения с мячом (бросание и ловля);

— повороты туловища в стороны (до отказа) с отведением рук в стороны (таз фиксирован);

— медленные энергичные круговые движения в плечевых суставах согнутых рук;

— отведение назад согнутых в локтевых суставах рук (лопатки сомкнуть), приведение согнутых рук вперед (руки скрещены на груди, голова опущена).

Стоя ноги вместе: поднимание рук вверх, пальцы переплести, повернуть ладонями вверх, хорошо потянуться и вернуться в исходное положение;

— приседания с поддержкой за спинку стула и кровати;

— упражнения с гимнастической палкой (поднимания, опускание, повороты и т. д.);

— ноги вместе; наклоны туловища в стороны; руки попеременно скользят вдоль туловища до подмышечной впадины («насос»);

— упражнения с мячом, медицинболом (можно в игре);

— упражнения на гимнастической стенке;

— дозированные ходьба и бег (можно в игре). Дыхание при выполнении упражнений производят в соответствии с общепринятыми методическими положениями.

1. Разработайте комплекс лечебной физической культуры для лиц с заболеваниями органов пищеварения и нарушения обмена веществ (гастрит, язвенная болезнь, холецистит, желчекаменная болезнь, колит, ожирение, сахарный диабет, подагра и т.п.)

Исходные положения - лежа на спине, на боку, полулежа; затем сидя и лежа. Продолжительность занятия – 20-25 мин. Не ранее чем через 1.5-2 ч после еды применяется ходьба для улучшения эвакуаторной функции жедудка. Темп ходьбы медленный, с постепенным увеличением продолжительности ходьбы – до 30 мин. В период ремиссии допускается выполнение упражнений для повышения внутрибрюшного давления в исходном положении лежа на животе. В сочетании с лечебной гимнастикой рекомендуется проводить массаж передней брюшной стенки.

При гастрите с повышенной секрецией лечебную физическую культуру проводят перед приемом пищи с возрастающей нагрузкой. Больной должен быть достаточно физически подготовленным к выполнению упражнений для средних и крупных мышц, с большим числом повторений, маховые движения, упражнения со снарядами, служащие для снижения секреции желудка.

Во II периоде кроме общеукрепляющих упражнений в занятия включаются специальные упражнения с акцентом на диафрагмальном дыхании и расслаблении. Хороший эффект в расслаблении мышц желудка дает сегментарный массаж.

В III периоде средства лечебной физической культуры расширяются: используются пешеходные прогулки, подвижные и спортивные игры (волейбол, бадминтон, теннис), прогулки на лыжах, катание на коньках, плавание, гребля, ближний туризм, дозированный бег, терренкур. Лечебную гимнастику проводят между приемом минеральной воды и обедом, так как минеральная вода тормозит секрецию желудка.

1. Разработайте комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях суставов и остеохондрозе позвоночника (артриты, остеоартрозы и т.п.).

Упражнение 1. Лягте на пол на живот. Голову опустите на сложенные кисти рук. Напрягите ягодичные мышцы. Подержитесь в таком положении 2 секунды и расслабьтесь.

Упражнение 2. Лежа на полу на спине, согните ноги. Напрягите мышцы живота, одновременно постарайтесь напрячь и мышцы ягодиц. Оставайтесь в таком положении 2 секунды. Ваша поясница должна бать прижата к полу. Если упражнение не получается, напрягайте мышцы живота и ягодиц поочередно.

Упражнение 3. Лежа на полу на животе, вытяните вперед левую руку и правую ногу как можно сильнее, расслабьтесь. Поменяйте руку и ногу, вновь сильно потянитесь. Расслабьтесь. Потянись обеими руками и ногами одновременно. Снова расслабьтесь. Вы тренируете все мышцы.

Упражнение 4. Сидя на стуле, расставьте ноги. Опустите голову, потом плечи и руки и наклонитесь как можно ниже. Возвратитесь в исходное положение, выпрямитесь и расслабьтесь.

Упражнение 5. Сидя на стуле, сделайте наклон вперед, опустите голову и плечи. Выпрямитесь. Сделайте наклон в левую сторону и медленно выпрямитесь. Отдохните 1 секунду и выполните указанные движения с наклоном вправо.

Упражнение 6. Лежа на полу на животе, соедините вместе лопатки, пожмите плечами. Расслабьтесь. Под живот надо подложить подушку. Медленно поверните голову влево, вернитесь в исходное положение лежа, расслабьтесь. Затем поверните голову вправо. Расслабьтесь. То же самое проделайте сидя.

Упражнение 7. Сидя на стуле, положите руки на шею с переплетенными пальцами. Отведите локти как можно дальше назад. Вернитесь в исходное положение, опустите руки. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение 8. Сидя на стуле, положите кисти рук на плечи. Заведите правую руку как можно дальше влево, а левую – как можно дальше вправо, стараясь их скрестить. Вернитесь в исходное положение, опустите руки и расслабьтесь.

1. Разработайте комплекс лечебной физической культуры при травмах опорно-двигательного аппарата (переломы, вывихи и т.п.).

*Упражнения для коленного сустава*

1. ИП - сидя в постели. Мышцы ноги расслаблены. Захват рукой надколенника. Пассивные смещения его в стороны, вверх, вниз Темп медленный (18-20 раз).
2. ИП -лежа на спине, больная нога полусогнута, поддерживается руками за бедро или упирается на валик. Сгибание и разгибание ЕГ коленном суставе с отрывом пятки от кровати. Темп медленный (12-16 раз).
3. ИП - сидя на краю кровати, ноги опущены: а) сгибание и разгибание больной ноги в коленном суставе с помощью здоровой. Темп медленный (10-20 раз); б) активное попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Темп средний (24-30 раз).
4. ИП -лежа на животе. Сгибание больной ноги в коленном суставе с постепенным преодолением сопротивления груза массой от 1 по 4 кг. Темп медленный (20-30 раз).
5. ИП -стоя с опорой о спинку кровати. Поднять вперед согнутую в коленном суставе больную ногу, разогнуть, опустить. Темп медленный и средний (8-10 раз).

*Упражнения для тазобедренного сустава*

1. ИП - лёжа на спине, держась руками за привязанный к спинке кровати шнур. Переход в положение полусидя и сидя. Темп медленный (5-6 раз).
2. ИП - лежа на спине или стоя. Круговые движения прямой ногой наружу и внутрь. Темп только медленный (6-8 раз).
3. ИП - лежа на спине, взявшись руками за края кровати: а) попеременное поднимание прямых ног; темп медленный (6-8 раз); : б) круговые движения поочередно ногой правой и левой. Темп медленный (3-5 раз).
4. ИП - лежа на боку, больная нога сверху. Отведение ноги. Темп медленный (4-8 раз).
5. ИП - стоя боком к спинке кровати, опираясь о нее рукой: а) поднимание ноги вперед и отведение ее назад; б) отведение ноги и руки в сторону. Темп только медленный (8-10 раз).
6. ИП - стоя, носки вместе. Наклон вперед, стараться достать пол концами пальцев или ладонями. Темп средний до быстрого (12-16 раз).

*Упражнения для всех суставов нижней конечности*

1. ИП - лежа на спине, стопа больной моги на набивном мяче. Перекатывание мяча к туловищу и в ИП. Темп медленный (5-6 раз).
2. ИП - лежа на спине, взявшись руками за края кровати. «Велосипед». Темп средний до быстрого (30-40 раз).
3. ИП - стоя лицом к спинке кровати с опорой руками: а) попеременное поднимание ног вперед, сгибая их в коленных и тазобедренных суставах. Темп медленный (8-10 раз); б) полуприседание. Темп медленный (8-10 раз); в) глубокое приседание. Темп медленный (12-16 раз).
4. ИП - стоя, больная нога на шаг вперед. Сгибание больной ноги в колене и наклон туловища вперед до положения «выпад». Темп медленный (10-25 раз).
5. ИП - стоя лицом к гимнастической стенке. Лазание по стенке на носках с дополнительными пружинящими приседаниями на носке больной ноги. Темп медленный (2-3 раза).
6. ИП - вис спиной к гимнастической стенке: а) попеременное и одновременное поднимание ног, согнутых в коленных суставах; б) попеременное и одновременное поднимание прямых ног. Темп медленный (6-8 раз).
7. **Разработайте комплекс лечебной физической культуры при заболеваниях и повреждениях нервной системы.**

Примерный комплекс физических упражнений при пояснично - крестцовом радикулите с преобладанием двигательных расстройств ( палатный режим , середина лечебного курса , 25-30 мин)

1 . И. п. - лежа на животе. Поднять голову и плечи с опорой на предплечье - вдох , и. п. - выдох . 5-7 раз. 2 . И. п. - то же. После глубокого вдоха поднять поочередно правую и левую ноги до угла 25 ° - выдох , и. п. - вдох. 5-6 раз.

3 . И. п. - то же. После глубокого вдоха прогнуться в пояснице , поднять голову , отвести руки назад - выдох , и. п. - вдох. 8-10 раз.

4 . И. п. - то же самое, пальцы « в замок» за спиной. Поднять голову , прогнуться в грудной части позвоночного столба - вдох , и. п. - выдох .

5 . И. п. - то же. Поочередное сгибание в голеностопных , затем в коленных суставах 6-8 раз. Дыхание произвольное.

6 . И. п. - лежа на спине. « Ходьба » без отрыва и с отрывом пяток от кровати , 1 мин . Дыхание произвольное.

7 . И. п. - то же самое, руками фиксировать таз. После глубокого вдоха круговые движения в тазобедренных суставах - выдох , и. п. - вдох. Поочередно в обе стороны . 5 - 6 раз.

8 . И. п. - то же. Ноги согнуты в коленных суставах и максимально разведены. Поочередно наклоны коленей внутрь . 8-10 раз. Дыхание произвольное.

9 . И. п. - то же самое, руки вдоль туловища . Руки в стороны - вдох , подтянуть руками ногу к животу (можно при легкой болезненности ) - выдох. Так же - другой ногой . 5-6 раз.

10 . И. п. - стоя в упоре на коленях. Руки вверх - вдох , и. п. - выдох . Так же - другой рукой . 5-6 раз.

11 . И. п. - то же. Руки согнуты в локтевых суставах , ноги - в коленных . Прогнуться в поясничном отделе позвоночного столба , таз поднять как можно выше - вдох , « подлезть под забор » и вернуться в и. п. - выдох . 5-6 раз ( не допускать значительной болезненности ) .

12 . И. п. - то же. Ногу вверх - вдох , и. п. - выдох . Так же - другой ногой . 5-6 раз.

13 . И. п. - то же. Поднять правую руку и левую ногу - вдох , и. п. - выдох . Так же - другой рукой и ногой . 5-6 раз.

14 . В. п , - такое же. « Ходьба » 30 с . Дыхание произвольное.

15 . И. п. - то же. После глубокого вдоха опустить таз на пятки, руки вытянуты вперед. Голова опущена - выдох , и. п. - вдох. 5-8 раз.

16 . И. п. - сидя на стуле. После глубокого вдоха наклон туловища в сторону - выдох , и. п. - вдох. Так же - в другую сторону , 5-6 раз.

17 . И. п. - то же. Ноги вытянуты вперед. Руки вверх - вдох , наклон туловища вперед до появления легкой болезненности - выдох , 5-6 раз.

18 . Ходьба простая , с изменением темпа и объема движений рук , ног и туловища. ЛФК следует широко применять при контрактурах , развивающиеся после травматических , инфекционных , токсических поражений периферических нервов. Различают контрактуры разгибательные , гибочные , приводные и отводные . Чаще других встречаются сгибательные контрактуры

1. **Разработайте комплекс лечебной физической культуры при дефектах осанки и сколиозах.**

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

1. ИП — стоя. Принятие правильной осанки за счет касания стены или гимнастической стенки ягодичной областью, икроножными мышцами и пятками. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

2. ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Приподнять голову и плечи, вернуться в ИП.

3. ИП — то же. В правильном положении прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.

Упражнения для укрепления мышечного корсета

Для мышц спины, ИП — лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую.

1. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, удерживать принятое положение.

2. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, и стороны, к плечам.

1. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук. 4. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.

5. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием 10-15 с.

Для мышц брюшного пресса, ИП — лежа на спине, поясничная область прижата к опоре.

I. Сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах поочередно.

I. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.

.1. Поочередное сгибание и разгибание ног ни весу — «велосипед».

4. Руки за головой. Поочередное поднимание прямых ног вперед. То же упражнение и сочетании с различными движениями рук.

Корригирующие упражнения

Симметричные. ИП — лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны, положение туловища и ног прямое,

1.Полнить руки вверх, тянуться в направлении рук головой неподнимая подбородка, плеч и туловища. Возвратиться в ИП.

2. Сохрани срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки; ноги, разогнутые в коленных суставах, приподнять — «рыбка».

3. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки, приподними, прямые ноги, сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться — «лодочка».

В качестве симметричных могут быть использованы другие упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины из ИП лежа при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно оси позвоночника.

1. Ассиметричные. 1. ИП — стоя перед зеркалом, сохраняя правильную осанку, поднять плечо с поворотом его внутрь на стороне вогнутости грудного сколиоза. ИП — лежа на животе, руки вверх, держась за рейку гимнастической стенки. Приподнять напряженные ноги и отвести их в сторону выпуклости поясничного сколиоза.

1. **Разработайте комплекс лечебной физической культуры при травмах головного и спинного мозга.**

. Точечный массаж стоп и голеней — 4 мин.

2. Пассивное со словесным указанием поочередное сгибание и разгибание ног. Повторить 4-5 раз каждой ногой.

3. Активный поворот со спины на живот по словесному указанию через правый бок.

4. Массаж спины — 1 мин.

5. Активное ползание на животе, побуждаемое игрушкой и словесным указанием -30-40 с.

6. Активный поворот с живота на спину по словесному указанию.

7. Массаж живота — 30-40 с.

8. Пассивное отведение рук в стороны и скрещивание их на груди со словесным указанием. Повторить 4-6 раз.

9. Пассивное отведение ног в стороны при согнутых коленях со словесным указанием. Повторить 4-5 раз.

10. Присаживание с помощью взрослого со словесным указанием. Повторить 2-3 раза.

11. Массаж живота — 1 мин.

12. Массаж ног — 1 мин.

13. Пассивное отведение ног, согнутых в коленных суставах в стороны со словесным указанием. Повторить 3-4 раза.

1. **Разработайте комплекс лечебной физической культуры при спастических и вялых параличах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | Дозировка | Методические указания и варианты применения |
|  |  | Ознакомление с самочувствием больного и правильностью положения, под счет пульса, снятие лонгет |
| Упражнение для здоровой руки | 4 - 5 раз | С вовлечением лучезапястного и локтевого суставов |
| Упражнение в сгибании и выпрямлении больной руки в локте | 3 - 4 раза | Разгибание с помощью здоровой руки |
| Дыхательное упражнение | 3 - 4 мин |  |
| Упражнение для здоровой ноги | 4 - 5 раз | С вовлечением голеностопного сустава |
| Упражнение в приподнимании и опускании плеч | 3 - 4 раза | Поочередно вариант: сведение и разведение, руки пассивны. Сочетать с фазами дыхания |
| Пассивные движения в суставах кисти и стопы | 3 - 5 раз | Ритмично, с возрастающей амплитудой. Сочетать с поглаживанием и растиранием |
| Активные пронация и супинация в локтевых суставах при согнутом положении рук | 6 - 10 раз | Помогать при супинации |
| Ротация здоровой ноги | 4 - 6 раз | Активно, с большой амплитудой |
| Ротация больной ноги | 4 - 6 раз | При необходимости помогать и усиливать внутреннюю ротацию |
| Дыхательное упражнение | 3 - 4 мин | Дыхание средней глубины |
| Возможные активные упражнения для кисти и пальцев при вертикальном положении предплечья | 3 - 4 раза | Поддерживать, помогать, усиливать разгибание |
| Пассивные движения для всех суставов парализованной' конечности | 3 - 4 раза | Ритмично, в возрастающем объеме в зависимости от состояния |
| Ноги согнуты: отведение и приведение согнутого бедра | 5 - 6 раз | Помогать и облегчать выполнение упражнения. Вариант: разведение и сведение согнутых бедер |
| Дыхательное упражнение | 3 - 4 мин |  |
| Активные круговые движения плеч | 4 - 5 раз | С помощью и регулированием фаз дыхания |
| Прогибание спины без поднимания таза | 3 - 4 раза | С ограничением напряжения |
| Дыхательное упражнение | 3 - 4 мин |  |
| Пассивные движения для кисти и пальцев | 2 - 3 раза | По возможности снизить ригидность |

1. **Разработайте комплекс лечебной физической культуры при плоскостопии.**

В исходном положении (ИП) лежа на спине.

1. ИП — ноги выпрямлены, слегка разведены. Одновременное тыльное и подошвенное сгибание стоп с поворотом их вовнутрь и предельным вытягиванием носков, 10—40 раз

2. ИП — то же. Скольжение стопой по голени другой ноги (поочередно), стараясь подошвенной поверхностью стопы охватить голень. 4—10 раз для каждой ноги

3. ИП — сидя. Поднимание и опускание пяток в предельном объеме, не отрывая носков от пола. 10—40 раз.

4. ИП — сидя. Разведение и соединение пяток со скольжением по полу, 10—40 раз.

5. ИП — то же, под ногами палка или мяч. Прокатывание палки или мяча стопами от носков до пяток, 10—40 раз.

6. ИП — сидя. Шаг на месте. А — согнутыми пальцами, Б-на наружном крае стопы, В- на носках, Г — на полной ступне. Каждую вариацию 10—40 шагов.

7. ИП то же—стоя, руки на поясе. На 1—8 счетов, последовательно поднимаясь на носки и пятки, развести ноги в стороны и вернуться в ИП. 2—6 раз.

1. Ходьба с вариациями:
2. **Разработайте комплекс лечебной физической культуры при плоскостопии занятия физическими упражнениями в специальных медицинских группах и с людьми среднего и пожилого возраста.**

**Комплекс упражнений при плоскостопии (лечебная гимнастика)**

|  |
| --- |
|  |
| Описание упражнений | Кол-во повтор. |  |
| 1. | Ходьба |  |  |
|  | а) на носках, руки вверх | по 20-30 сек. |  |
|  | б) на пятках, руки на пояс |  |  |
|  | в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе |  |  |
|  | г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп, руки на поясе |  |  |
| 2. | Стоя на палке (обруче) |  |  |
|  | а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны | 6-8 раз |  |
|  | б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки, руки на поясе | 3-4 раз |  |
| 3. | Стоя |  |  |
|  | а) на наружном своде стоп - поворот туловище влево - вправо, руки на поясе | 6-8 раз |  |
|  | б) поднимание на носках с упором на наружном свод стопы, руки на поясе | 10-12 раз |  |
| 4. | "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут | 4-6 раз сколько продержит |  |
| 5. | "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. до 3 -5 минут., руки на голове в замке | 4-6 раз сколько продержит |  |
| 6. | Сидя |  |  |
|  | а) сгибание - расгибание пальцев стоп ,руки за спиной | 15-20 раз |  |
|  | б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола ,руки за спиной | 15-20 раз |  |
|  | в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя ( медленно , колени прямые ) ,руки за спиной | 10-12 раз |  |
|  | г) соединить стопы (подошвы). Колени прямые, руки за спиной | 10-12 раз |  |
|  | д) круговые движения стопами внутрь, к наружи, руки за спиной | 10-12 раз |  |
|  | е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша, руки за спиной | 10-12 раз |  |
|  | ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые, руки за спиной | 6-8 раз |  |
|  | з) подбросить и поймать мяч стопами, руки за спиной | 6-8 раз |  |
|  | и) катание мяча стопой от носка к пятке, обхватывая стопой мяч, руки за спиной | 10-15 раз |  |
|  |  |  |  |

физическое упражнение стопа заболевание плоскостопия