

Общество с ограниченной ответственностью «НАИТИЕ»



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Наитие»

Р.Н. Нуязина

«01» июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Коррекционная гимнастика для детей»

Направленность программы – социально-гуманитарная

Уровень программы – базовый

Трудоемкость программы: 152 академических часа

Выдаваемый документ: сертификат о прохождении курса

Форма обучения: очно-заочная, исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Москва, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Коррекционная гимнастика для детей» (далее – программа) разработана специалистами ООО «Найтие» (далее – организация, осуществляющая обучение) и направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в приобретении знаний и навыков коррекции осанки у детей.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).

Актуальность программы определяется особым вниманием к нарушениям осанки у детей, к коррекционной гимнастике, так как от правильного формирования скелета ребенка зависит в целом его здоровье.

В современных условиях коррекционная гимнастика позволяет обеспечить помощь детям в восстановлении гармоничной осанки и привести к улучшению качества их жизни.

Заниматься осанкой ребенка могут не только специалисты, но и сами родители, чтобы с помощью физических упражнений поддерживать и корректировать физическую форму своего ребенка.

Этим обусловлен запрос на дополнительные образовательные программы, направленные на формирование умений и навыков проведения занятий по коррекционной гимнастике с детьми, имеющими отклонения в осанке.

Программа разработана квалифицированными специалистами в области гармоничного развития детей и инструкторами коррекционной гимнастики с учетом последних научных исследований в области нарушений и коррекции осанки, а также образа жизни детей.

Новизна программы заключается в том, что она основана на комплексном подходе к коррекции осанки у детей, предусматривающем сочетание физических упражнений с дыхательной гимнастикой.

Обучающиеся по программе получают возможность не только изучить различные аспекты коррекционной гимнастики, но и получить практические навыки проведения тренировок под контролем специалистов ООО «Найтие» в дистанционном формате.

Педагогическая целесообразность программы достигается применением современных принципов, методов, технологий образовательной деятельности, в том числе применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Реализация программы способствует реализации следующих принципов:

- опора на имеющийся у обучающихся жизненный и/или профессиональный опыт;
- системность, последовательность и доступность излагаемого материала, изучение нового материала опирается на ранее приобретенные знания;
- развитие у обучающихся самостоятельности, умения планировать свою деятельность.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Уровень программы: базовый.

Цель программы: удовлетворение образовательных потребностей и интересов обучающихся в области теоретических основ и практических умений, необходимых для организации и проведения занятий по коррекционной гимнастике с детьми, имеющими отклонения осанки и стопы.

Задачи:

1. Сформировать у обучающихся системное представление о методике проведения коррекционной гимнастики.
2. Сформировать у обучающихся умения по подбору упражнений, по составлению плана-конспекта и проведению тренировок.

Планируемые результаты освоения программы:

Обучающийся, освоивший программу, должен:

знать:

- основы биомеханики двигательной деятельности, виды движений;
- анатомические, физиологические и психологические особенности детей;
- противопоказания для занятий коррекционной гимнастикой;
- систему показателей для оценки физической подготовленности детей к занятиям, систему оценки физической подготовленности, физических возможностей детей перед занятиями;
- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений;
- методику проведения и структуру занятий по коррекционной гимнастике;

– законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, основные нормативные документы по профилю деятельности;

уметь:

- проводить диагностику осанки;
 - разрабатывать комплекс оздоровительных упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и стопы с учетом индивидуальных особенностей детей (от 4-х лет и старше);
 - проводить занятия на основе программы, плана-конспекта;
 - давать рекомендации по нагрузкам и форме занятий, по дозированию нагрузки в соответствии с возрастом, назначениями лечащих врачей, характером физических изменений;
 - демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по программе, плану занятий;
 - обучать занимающихся технике выполнения комплексов упражнений, выявлять ошибки при выполнении упражнений на занятии;
 - контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного выполнения упражнений, правил использования спортивного инвентаря;
 - находить, анализировать информационные источники по изученной проблематике;
 - пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- должен владеть:
- навыками тестирования нарушений осанки и стоп на предмет отклонения от физиологической нормы;
 - навыками подбора и применения комплексов упражнений из базы упражнений под конкретный тип нарушения осанки;
 - навыками составления плана-конспекта занятий по коррекционной гимнастике с детьми;
 - навыками проведения занятий по коррекционной гимнастике на основе подготовленного плана тренировки;
 - навыками демонстрации занимающимся техники выполнения упражнений.

Адресат программы: лица, достигшие 18 лет, без предъявления требований к начальному уровню подготовки.

Состав обучающихся: неоднородный (смешанный), постоянный. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Прием на обучение осуществляется в течение всего года.

Форма обучения: заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Особенности реализации программы:

Программа построена на модульном принципе представления содержания и построения

учебных планов, включает в себя относительно самостоятельные дидактические единицы – модули, позволяющие увеличить гибкость, вариативность программы, возможность построения индивидуальных учебных планов.

Программа реализуется с использованием информационных и коммуникационных технологий, предполагает выполнение домашних практических заданий полностью в дистанционном формате, но под контролем педагога, без снижения качества обучения.

Программой предусмотрена возможность изучения отдельных модулей в индивидуальном темпе.

Форма организации учебных занятий: групповые и индивидуальные.

Трудоемкость программы: 152 ак. часов, включая все виды учебной работы обучающегося.

Язык реализации программы: русский язык

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Трудоемкость: 152 академических часа.

Срок освоения программы с использованием ЭО и ДОТ: 13 недель.

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего ак. час.	Виды учебных занятий/работ, в т.ч.			Вид аттестации /Форма контроля
			Теор. занятия	Практ. Занятия/ Консультации	Сам. работа	
1.	<i>Модуль 1.</i> Основы профессиональной деятельности инструктора по коррекционной гимнастике	11	4	2	5	ПА/Зачет
2.	<i>Модуль 2.</i> Анатомический минимум тренера	45	10	20	15	ПА/Зачет
3.	<i>Модуль 3.</i> Тестирование осанки	38	5	27	6	ПА/Зачет
4.	<i>Модуль 4.</i> Планирование и организация тренировочного процесса	38	11	14	13	ПА/Зачет
5.	<i>Модуль 5.</i> Практика	20		18	2	ПА/Зачет
	Всего по программе	152	30	81	41	

ПА – промежуточная аттестация

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график является примерным, составляется и утверждается для каждой группы.

Режим занятий: не более 20 академических часов в неделю, включая самостоятельную работу.

Месяц №	1				2				3				4
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Неделя №													
Ак. час в неделю	11	16	17	12	10	10	9	9	11	9	8	10	20
Форма контроля	3			3				3				3	3
Ак. час в дисциплине (модуле)	11	45			38				38				20
Дисциплина (модуль)	M1	M2			M3				M4				M5

3 – зачет

2.3. Содержание дисциплин (модулей)

Рабочая программы каждого модуля содержит перечень разделов (тем) и рассматриваемых в них вопросов, с учетом трудоемкости.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 1. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО КОРРЕКЦИОННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Цель: формирование знаний в области теоретических основ коррекционной гимнастики.

Содержание дисциплины (модуля) 1.

Тема и № п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Тема 1.1. Профессия инструктор	Лекция, 1 час	Структура курса. Характеристика и актуальность профессии. Знакомство с работой инструктора. Цели и задачи работы инструктора. Виды деятельности и направления работы. Этические принципы работы инструктора коррекционной гимнастики
	Самостоятельная работа, 1 час	Изучение презентации к уроку и учебных материалов по теме: Конспект «Этика работы инструктора коррекционной гимнастики». Конспект «Противопоказания для занятий».

Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Лекция, 1 час	Повседневная физическая активность ребенка. Режим дня, питание. Повседневная физическая активность и нагрузка, секции. Выбор обуви. Организация рабочего места. Корректоры осанки, удержание позы.
	Самостоятельная работа, 1 час	Изучение презентации к уроку.
Тема 1.3. Гармоничная осанка	Лекция, 1 час	Понятие и признаки гармоничной осанки. Нарушения осанки. Факторы, влияющие на нарушение осанки. Критерии гармоничной осанки. Физиологические асимметрии осанки. Тактика работы инструктора. Взаимодействие с врачом. Общие и специфические противопоказания для занятий коррекционной гимнастикой.
	Самостоятельная работа, 1 час	Изучение учебных материалов по теме: РМ. Чек-лист для родителей «Противопоказания для занятий коррекционной гимнастикой».
Тема 1.4. Нейтральное положение тела.	Лекция-практикум, 1 час	Понятие нейтрального положения позвоночника (НПП). Значение НПП в работе инструктора. Способы выстраивания НПП. Методика работы тренера: нейтральное положение тела в положении лежа, стоя, сидя
	Самостоятельная работа, 2 часа	Просмотр видеуроков, выполнение упражнений из видеуроков. Работа со словарем терминов. Подготовка к тестированию по модулю. <i>Тестирование по модулю.</i>
Консультации	Групповая консультация, 2 часа	Сессия «вопрос-ответ». Ответы на вопросы слушателей. Обмен опытом. Обобщение изученного материала по модулю.
Промежуточная аттестация по модулю 1		Зачет (тестирование)

Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости осуществляется по отдельным темам модуля в форме самоконтроля (контрольные вопросы).

Освоение рабочей программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета. Зачет проводится путем выполнения тестовых заданий в СДО. Фиксация результатов тестирования осуществляется в СДО автоматически.

Тест составлен на основании изученного материала модуля, состоит из 10 вопросов, максимальное время выполнения теста – 45 минут.

Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном прохождении итогового тестирования по модулю.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 1.

Форма промежуточной аттестации	Зачет (тестирование)
Требования к аттестации	Выполнение тестовых заданий
Критерии оценивания	Тест в электронной форме. Слушатель считается аттестованным, если верно выполнено 70 % и более тестовых заданий.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Перечень (набор) оценочных средств (заданий, вопросов, тестов и др.):

Пример вопросов для тестирования по модулю 1 (промежуточная аттестация).

1. Привычное положение тела - это...
 1. **Осанка**
 2. Нейтральное положение позвоночника
 3. Скелетное равновесие
2. Состояние опорно-двигательного аппарата, при котором сохраняется нейтральная зона во всех сегментах позвоночника - это...
 1. Осанка
 2. **Нейтральное положение позвоночника**
 3. Скелетное равновесие
3. В норме стена или пол касается тела в трёх точках вдоль средней линии тела:
 1. **Граница теменной и затылочной кости черепа**
 2. **Верхушка грудного кифоза, над остистыми отростками**
 3. **Центр крестца, самая выпуклая его часть**
 4. Подколенные ямки
 5. Все остистые отростки
 6. Ягодицы
4. Критерии гармоничной осанки в виде сбоку (два пункта):
 1. **Макушка - самая высокая часть тела**
 2. **На одной линии наружный слуховой проход, головка плечевой кости, вертел бедра, наружный мыщелок колена, наружная лодыжка**
 3. Крылья подвздошной кости на одном уровне
 4. Ключицы на одном уровне
 5. Симметричные шейно-плечевые углы

Организационно-педагогические условия реализации программы являются общими для всех рабочих программ и представлены после рабочих программ.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 2.
АНАТОМИЧЕСКИЙ МИНИМУМ ИНСТРУКТОРА**

Цель: получение знаний в области анатомо-морфологических особенностей детей различного пола и возраста.

Содержание дисциплины (модуля) 2.

Тема и № п/п, название темы	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1	2	3
Тема 2.1. Костно-мышечная система ребенка (шея, спина, пояс верхних конечностей, грудь)	Лекция, 2 часа	Анатомо-физиологические особенности детей. Анатомические плоскости и оси. Анатомические термины. Виды, состав и строение кости. Строение и функции скелета. Особенности строения костей у детей. Общая миология. Мышцы: виды и функции. Сокращение мышц.
	Практическое занятие, 4 часа	Техника выполнения упражнений: – ротация туловища – боковые наклоны – тюлень – упражнение с фитболом – черепашка. <i>Текущий контроль - Практическое задание № 1.</i>
	Самостоятельная работа, 2 часа	Изучение презентации и дополнительного материала к уроку. Выполнение заданий в рабочей тетради для самостоятельной работы «Костно-мышечная система ребенка». <i>Текущий контроль – тестирование (тест 1)</i>
Тема 2.2. Костно-мышечная система ребенка, (нижние и верхние конечности)	Лекция, 2 часа	Мышцы живота. Переднебоковая группа. Задняя группа. Слабые места брюшной стенки. Мышцы плечевого пояса. Мышцы свободной верхней конечности. Внутренние мышцы таза. Мочеполовая диафрагма. Диафрагма таза. Наружные мышцы таза. Мышцы свободной нижней конечности. Медиальная группа. Передняя и задняя группа. Мышцы голени. Мышцы стопы.
	Практическое занятие, 4 часа	Техника выполнения упражнений: – полуприсед в соосности – ходьба с разной постановкой стоп – ассиметричные полуприседы (сплит позиция) – расслабление ТБС – чунга-чанга (внешнее вращение ТБС) – внутреннее вращение ТБС <i>Текущий контроль - Практическое задание № 2.</i>
	Самостоятельная работа, 2 часа	Изучение презентации к уроку, просмотр обучающего видео «Наглядное пособие «Анатомия 3D» (10 минут). <i>Текущий контроль – тестирование (тест 2)</i>

Тема 2.3. Фасции	Лекция, 1 час	Фасция: понятие, функции, компоненты (части). Виды соединительной ткани. Собственная соединительная ткань. Специализированная соединительная ткань. Классификация соединительной ткани. Фасциальная система. Поверхностная фасция. Глубокая фасция. Анатомические поезда. Основное, аморфное вещество. Коллаген. Значение фасциальной системы в работе тренера.
	Практическое занятие, 4 часа	Техника выполнения упражнений: <ul style="list-style-type: none"> - раскатка стопы - МФР задней линии - релиз грудного отдела - релиз грудных мышц. <i>Текущий контроль - Практическое задание № 3</i>
	Самостоятельная работа, 3 часа	Изучение презентации к уроку. Выполнение заданий в рабочей тетради для самостоятельной работы «Фасциальная система». Просмотр обучающего видео «Фасции. Таинственный мир под кожей» (52:16). <i>Текущий контроль – тестирование (тест 3)</i>
Тема 2.4. Дыхание	Лекция, 2 часа	Физиология дыхания. Центральная регуляция дыхания. Влияние дыхания на самочувствие ребенка. Механика дыхания. Реберно-позвоночные суставы. Движение грудины и ребер при дыхании. Мышцы вдоха и выдоха. Диафрагма. Иннервация. Механика вдоха. Каудальное смещение. Боковое движение через сокращение наружных межреберных мышц. Вентральное смещение (наружная ротация). Влияние дыхания на формирование скелета. Работа инструктора с диафрагмой. Типы осанки, связанные с нарушением работы диафрагмы. Сутулость, вдовий горб.
	Практическое занятие, 4 часа	Техника выполнения упражнений: <ul style="list-style-type: none"> - русалка - дыхание с лентой - дыхание на валике (вдоль) - поза ребенка - дыхание на валике (поперек) - книжка - раскрытие грудного отдела на четвереньках вращение в грудном отделе. <i>Текущий контроль – Практические задания № 4, №5</i>
	Самостоятельная работа, 3 часа	Изучение презентаций к урокам. Выполнение заданий в рабочей тетради для самостоятельной работы «Дыхание». <i>Текущий контроль – тестирование (тесты 4)</i>
Тема 2.5. Биомеханика двигательной активности	Лекция, 1 час	Определение биомеханики. Опорно-двигательный аппарат. Биомеханическая модель человека. Рычаги и кинематические цепи в теле человека. Сохранение положения тела в пространстве. Виды движений. Центр тяжести. Значение биомеханики для инструктора.

	Самостоятельная работа, 1 час	Изучение презентации к уроку.
Тема 2.6. Анатомические особенности ребенка 1,5-18 лет	Лекция, 2 часа	<p>Моторный онтогенез детей после 1,5 лет. Особенности постановки ноги. Особенности детской стопы и формирования свода стопы. Развитие тазобедренного сустава. Возрастные особенности изгибов позвоночника. Развитие мышечной системы ребенка. Особенности развития позвоночника.</p> <p>Сколиоз: врожденный и приобретенный. Визуальная оценка ребенка. Виды сколиозов по локализации первичной кривизны. Классификация сколиоза по форме искривления. Факторы, повышающие риск развития и прогрессии сколиоза. Методы коррекции сколиоза. Корсетирование. Хирургическое вмешательство. Роль инструктора в работе со сколиозом.</p>
	Практическое задание, 2 часа	<p>Решение практических задач по оценке психомоторного развития детей.</p> <p><i>Текущий контроль – Практическое задание № 6</i></p>
	Самостоятельная работа, 4 часа	<p>Изучение презентации к уроку и учебных материалов по теме модуля:</p> <p>Показатели нервно-психического развития детей (таблицы).</p> <p>Подготовка к тестированию.</p> <p><i>Тестирование по модулю.</i></p> <p>РМ. Таблицы развития детей.</p> <p><i>Текущий контроль – проверка решения задач, тестирование (тест5).</i></p>
Консультации	Групповая консультация, 2 часа	<p>Сессия «вопрос-ответ»</p> <p>Ответы на вопросы слушателей. Обмен опытом. Обобщение изученного материала по модулю.</p>
Промежуточная аттестация по модулю № 2		Зачет (тестирование)

Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости осуществляется с целью проверки процесса усвоения учебного материала по темам модуля.

Текущий контроль включает тестирование по всем темам модуля (тесты для самоконтроля) и проверку выполнения практических заданий. Проверка выполнения практических заданий предполагает обратную связь от преподавателя на платформе и выставление оценки (принято/не принято).

Тесты для самоконтроля выполняются слушателем после каждой темы модуля, фиксация результатов тестирования осуществляется в СДО автоматически. Преподаватель может установить режим работы над тестом: продолжительность по времени, количество подходов, шкалу оценивания.

Освоение рабочей программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета (тестирование по модулю). Зачет проводится путем выполнения тестовых заданий в СДО.

Тест составлен на основании изученного материала модуля, состоит из 20 вопросов. Максимальное время выполнения теста – 45 минут.

Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном прохождении итогового тестирования по модулю.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 2.

Форма промежуточной аттестации	Зачет (тестирование)
Требования к аттестации	Выполнение тестового задания
Критерии оценивания	Тест в электронной форме. Слушатель считается аттестованным, если верно выполнено 75 % и более тестовых заданий.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Перечень (набор) оценочных средств (заданий, вопросов, тестов и др.):

Тестирование по модулю 2 (задания для самоконтроля).

Тест 1

1. Назовите основные анатомические плоскости:
 1. **Горизонтальная**
 2. Глубинная
 3. **Фронтальная**
 4. Задняя
 5. **Сагиттальная**
 6. Поверхностная
2. Какая анатомическая ось проходит перпендикулярно горизонтальной анатомической плоскости?
 1. Сагиттальная
 2. Горизонтальная
 3. Фронтальная
 4. **Вертикальная**
3. Краниальный - это...
 1. **Расположенный ближе к голове, вышележащий**
 2. Расположенный ближе "к хвосту", нижележащий
 3. Расположенный ближе к срединной линии тела

4. Медиальный - это...
 1. Расположенный ближе к голове
 2. **Расположенный ближе к срединной линии тела**
 3. Расположенный ближе к животу, к передней поверхности тела
5. Латеральный это - ...
 1. **Расположенный дальше от срединной линии тела**
 2. Расположенный ближе к срединной линии тела
 3. Расположенный ближе к срединной горизонтальной плоскости
6. Дистальный - это...
 1. Расположенный ближе к животу
 2. **Расположенный дальше от срединной горизонтальной плоскости**
 3. Расположенный ближе к спине
7. К какому возрасту кости детей по внешнему строению и гистологическим особенностям приближаются к костям взрослых?
 1. 17 лет
 2. 22 года
 3. **12 лет**
8. Какую функцию НЕ выполняет скелет?
 1. **Терморегуляционная**
 2. Опорная
 3. Защитная
 4. Кроветворная
 5. Двигательная
 6. Метаболическая
9. Как называется сокращение мышцы без изменения её длины?
 1. **Изометрическое**
 2. Изотоническое
 3. Концентрическое
10. Ременные мышцы относятся к...
 1. Мышцам спины
 2. Мышцам руки
 3. **Мышцам шеи**
11. Функция каких мышц из перечисленных подъём и приближение лопаток к позвоночнику?
 1. Подостные
 2. Зубчатые

3. **Ромбовидные**
12. Диафрагма - это...
 1. **Непарная мышца, разделяющая грудную и брюшную полости**
 2. Парная мышца, которая поднимает ребра в акте вдоха
 3. Непарная мышца, разделяющая брюшную полость на переднюю и заднюю часть
13. Мышца, которая тянет лопатку вниз и медиально, а при фиксированной лопатке поднимает ребра - это...
 1. Большая грудная мышца
 2. **Малая грудная мышца**
 3. Подлопаточная мышца

Тест 2

1. Отметьте, какие три мышцы из перечисленных относятся к мышцам живота:
 1. **Внутренняя косая**
 2. **Поперечная**
 3. **Квадратная мышца поясницы**
 4. Подвздошная
 5. Паравертебральная
2. Какая мышца берёт начало от клювовидного отростка лопатки и заканчивается у медиальной поверхности плечевой кости?
 1. **Клювовидно-плечевая**
 2. Бицепс
 3. Плечевая
3. Функция плечевой мышцы:
 1. **Сгибание предплечья**
 2. Сгибание плеча
 3. Оба варианта
4. Какую(-ие) функцию(-и) из перечисленных выполняет трехглавая мышца плеча:
 1. Разгибает плечо
 2. Разгибает предплечье
 3. **Оба варианта верны**
5. Какие четыре из перечисленных мышц относятся к внутренним мышцам таза:
 1. **Внутренняя запирающая**
 2. **Грушевидная**

3. **Малая поясничная**
 4. **Подвздошно поясничная**
 5. Ягодичная
 6. Напрягатель широкой фасции
6. Какую функцию из перечисленных выполняет большая ягодичная мышца:
1. **Разгибает и вращает бедро наружу**
 2. Сгибает бедро
 3. Вращает бедро внутрь
7. Какую функцию из перечисленных выполняет четырехглавая мышца бедра:
1. **Разгибание голени**
 2. Разгибание бедра
 3. Вращение бедра внутрь
8. Какая мышца из перечисленных относится к мышцам голени:
1. **Длинный сгибатель пальцев**
 2. Короткий сгибатель пальцев
 3. Полуперепончатая

Тест 3

1. Структура соединительной ткани, которая окружает мышцы, группы мышц, кровеносные сосуды и нервы, связывая несколько структур вместе, позволяя им скользить друг по другу - это...
1. **Фасция**
 2. Жировая ткань
 3. Трофическая ткань
2. Являются ли хрящи и кости частью фасциальной системы?
1. **Да**
 2. Нет
3. Что из перечисленного можно отнести к разновидностям соединительной ткани? (пять пунктов)
1. **Рыхлая волокнистая**
 2. **Костная**
 3. **Хрящевая**
 4. **Жировая**
 5. **Кровь**
 6. Ионная
 7. Вспомогательная

8. Защитная
4. Какие три из перечисленных функций выполняет соединительная ткань?
 1. **Структурообразующая**
 2. **Защитная**
 3. **Трофическая**
 4. Вспомогательная
 5. Соединительная
 6. Относительная
5. Плотная волокнистая соединительная ткань, которая пронизывает и окружает мышцы, кости, нервы и кровеносные сосуды тела - это...
 1. **Глубокий, мембранный слой соединительной ткани, "глубокая фасция"**
 2. Поверхностный мембранный слой соединительной ткани, "поверхностная фасция"
6. Удерживает органы внутри их полостей и состоит из висцеральных связок, которые одновременно служат для прикрепления органов к стенке тела и позволяют физиологическое движение...
 1. **Висцеральная фасция**
 2. Поверхностная фасция
 3. Глубокая фасция
7. Пластичность фасции - это...
 1. **Способность фасции медленно деформироваться под нагрузкой**
 2. Способность жидкости сопротивляться усилию
 3. Способность фасции после деформации приобретать исходную форму
8. Фокус гиперраздражимости ткани, болезненный при сдавливании, обычно в виде напряжённых уплотнений скелетных мышц или в мышечной фасции - это...
 1. **Триггерная точка**
 2. Напряженная мышца
 3. Нормальная реакция мышцы на нагрузку

Тест 4

1. Человек сделал несколько глубоких вдохов и выдохов (гипервентиляция). Как это может отразиться на его состоянии?
 1. Появятся признаки респираторного ацидоза
 2. Дыхание становится глубоким
 3. **Появятся признаки респираторного алкалоза**

2. Какие мышцы из перечисленных являются основными инспираторными мышцами? (два пункта)

1. **Диафрагма**
2. **Наружные межреберные**
3. Лестничные
4. Грудинно-ключично-сосцевидные
5. Грудные

3. Механизм движения в актах дыхания нижних и верхних ребер?

1. Верхние ребра 1-7 двигаются вверх-вниз (по типу рычага)
2. Нижние ребра совершают движение по типу ручки ведра
3. **Оба варианта верные**

4. Если на середине акта вдоха внезапно под большим давлением ввести воздух в альвеолы, вдох прекратится и наступит выдох. С чем связано прекращение вдоха?

1. **Сильное раздражение рецепторов растяжения лёгких**
2. Недостаточное раздражение рецепторов растяжения лёгких
3. Избыток кислорода в крови

5. Кратко опишите последовательность движений при вдохе?

1. **Движение в вертикальном направлении, движение в боковом направлении, движение в передне-верхнем направлении.**
2. Наружная ротация грудной клетки; сокращение диафрагмы; выдох.
3. Верны оба варианта.

6. Какой показатель оказывает влияние на дыхание (ведет к тому, что мозг отдает команду сделать вдох)?

1. **Концентрация углекислого газа в крови**
2. Концентрация кислорода в крови
3. Оба варианта правильные

7. Где находится дыхательный центр?

1. **В продолговатом мозге**
2. В префронтальной коре
3. В мозжечке

8. Какие из перечисленных мышц являются основными мышцами вдоха? (два пункта)

1. **Диафрагма**
2. **Наружные косые межреберные**
3. Грудинно-ключично-сосцевидная
4. Лестничные

5. Широчайшая мышца спины

9. Форсированный выдох обычно способствует:

1. **Сгибанию позвоночника**
2. Разгибанию позвоночника
3. Боковому сгибанию позвоночника

10. Движение лопатки и плечевой кости при вдохе при нейтральном положении плеча:

1. **Ретракция лопаток и внешнее вращение плечевой кости**
2. Протракция лопаток и внутреннее вращение плечевой кости
3. Оба варианта верны

11. Способствует ли дыхание стабильности позвоночника?

1. **Да**
2. Нет

4. Движение лопатки и плечевой кости при выдохе при положении плеч в сгибании?

1. **Опускание лопаток, наружное вращение плечевой кости**
2. Подъем лопаток, внутреннее вращение плечевой кости
3. Оба варианта верны

Тест 5

1. К какому возрасту полностью окостеневают все кости стопы, кроме пяточной?

2. **К 7 годам**
3. К 14 годам
4. К 22 годам

2. До какого возраста кости стопы имеют зоны роста?

1. До 7 лет
2. До 14 лет
3. **До 20-22 лет**

3. Какие изгибы позвоночника чётко выражены к 7 годам?

1. **Шейный и грудной**
2. Все
3. Только шейный

4. Что влияет на форму ног в процессе развития?

1. **Тяга мышц в процессе роста и скручивания бедра и голени**
2. Особенности минерального обмена
3. Привычное положение ребёнка

5. Чем объясняется физиологическая х-образная постановка нижних конечностей у ребенка 2х лет?

1. **Большой эластичностью связок и капсул суставов, отсутствием согласованного действия мышц-антагонистов**
2. Чрезмерной нагрузкой на конечности
3. Отсутствием физической активности

6. К какому возрасту тазобедренный сустав приобретает окончательную форму?

1. С рождения
2. **К 13-14 годам**
3. К 22 годам

7. Что такое "скачок роста"?

1. **Неравномерность темпов роста**
2. Изменение гормонального фона
3. Изменение только массы тела

Практические задания по модулю 2.

Практическое задание 1.

Изучите технику выполнения упражнений:

- ротация туловища
- боковые наклоны
- тюлень
- упражнение с фитболом
- черепашка.

Выполните все упражнения на камеру в собственном исполнении. Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

Практическое задание 2.

Изучите технику выполнения упражнений:

- полуприсед в соосности
- ходьба с разной постановкой стоп
- ассиметричные полуприседы (сплит позиция)
- расслабление ТБС
- чунга-чанга (внешнее вращение ТБС)

- внутреннее вращение ТБС

Выполните все перечисленные упражнения на камеру в собственном исполнении.

Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

Практическое задание 3.

Изучите технику выполнения упражнений:

- раскатка стопы
- МФР задней линии
- релиз грудного отдела
- релиз грудных мышц.

Выполните все перечисленные упражнения на камеру в собственном исполнении.

Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

Практическое задание 4.

Изучите технику выполнения упражнений:

- русалка
- дыхание с лентой
- дыхание на валике (вдоль)
- поза ребенка

Выполните все перечисленные упражнения на камеру в собственном исполнении.

Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

Практическое задание 5.

Изучите технику выполнения упражнений:

- дыхание на валике (поперек)
- книжка
- раскрытие грудного отдела на четвереньках
- вращение в грудном отделе

Выполните все перечисленные упражнения на камеру в собственном исполнении.

Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

ТРЕБОВАНИЯ К ВИДЕО:

- четко проговаривайте все свои действия как ребёнку на занятии
- видео не должно быть тёмным
- проверьте качество звука на видео
- в кадре вас должно быть видно в полный рост

Практическое задание 6.

Решение практических задач по теме модуля.

Задание: Решите предложенные задачи с использованием изученного материала. Дайте краткий ответ.

Задача 1. Оцените приблизительно возраст ребёнка по уровню его моторного развития:

1. Свободные координированные движения рук, при ходьбе не шаркает ногами.
2. Бросает мяч двумя руками, отталкивает, ловит его, не прижимая к груди.
3. Прыгает с высоты и в длину на 15- 20 см, подскакивает на месте с отрывом ног от пола
4. По сигналу может сдерживать движение.
5. Заводит ключом механическую игрушку.
6. Умеет правильно держать карандаш и проводит горизонтальные и вертикальные линии.

Задача 2. Оцените приблизительно возраст ребёнка по уровню его моторного развития:

1. Может быстро перестраиваться во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге.
2. Может выполнять ритмичные движения в указанном темпе.
3. Может кататься на лыжах, коньках, самокате, трехколесном велосипеде.
4. Учится плавать без поддержки, играть бадминтон, теннис.
5. Хорошо умеет работать разными материалами - бумагой, картоном, тканью.
6. Вдевает нитку в иголку, пришивает пуговицы.
7. Может пользоваться пилой и молотком.

Задача 3. Ребенок, 5 лет, одевается только с помощью взрослого, не умеет застёгивать большие пуговицы, не может перешагнуть через препятствие высотой 30-35 см. Приблизительно оцените психомоторное развитие ребёнка. Имеется ли задержка в моторном развитии?

Задача 4. Ребёнок, 5,5 лет, прыгает с разбега в высоту и длину, размахивается при метании предмета, ловит мяч одной рукой, умеет прыгать на месте, чередуя ноги. Приблизительно оцените психомоторное развитие ребёнка. Имеется ли задержка в моторном развитии?

Задача 5. Укажите основные критерии, по которым можно оценить гармоничность моторного развития ребенка на пятом году жизни.

Примерные вопросы для тестирования по модулю 2 (промежуточная аттестация).

1. Назовите основные анатомические связи диафрагмы: (4 пункта)

1. **Поясничный отдел позвоночника, ребра**
2. **Перикард, плевра**
3. **Органы брюшной полости, грудина**
4. **Крупные сосуды и грудной лимфатический проток**
5. Прямая мышца живота
6. Большая грудная мышца

2. Проприоцепция - это...

1. Способность организма воспринимать через кожный покров тела раздражения, сигнализирующие о состоянии окружающей среды
2. **Способность организма воспринимать относительное положение своего тела и его движений в пространстве посредством рецепторов**
3. Способность организма воспринимать сигналы от внутренних органов

3. Какие из перечисленных мышц являются основными мышцами вдоха? (два пункта)

1. **Диафрагма**
2. **Наружные косые межреберные**
3. Грудинно-ключично-сосцевидная
4. Лестничные
5. Широчайшая мышца спины

4. Экстероцепция - это...

1. **Способность организма воспринимать через кожный покров тела раздражения, сигнализирующие о состоянии окружающей среды**
2. Способность организма воспринимать относительное положение своего тела и его движений в пространстве посредством рецепторов
3. Способность организма воспринимать сигналы от внутренних органов

Организационно-педагогические условия реализации программы являются общими для всех рабочих программ и представлены после рабочих программ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 3. ТЕСТИРОВАНИЕ ОСАНКИ

Цель: формирование знаний, умений и навыков в области тестирования и выявления нарушений осанки.

Содержание дисциплины (модуля) 3.

Тема и № п/п, название темы	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1	2	3
Тема 3.1. Фотоосанкометрия	Лекция, 1 час	Требования к фото. Фото в полный рост лицом, спиной, боком, стопы (вид сзади, спереди, сбоку). Положение ребенка. Одежда ребенка. Ребенок на твердой поверхности. Освещение. Направление взгляда. Исключение эмоции. Правильное положение камеры. Ошибки при фотографировании для диагностики. Примеры оценки фотографии.
	Практическое занятие, 6 часов	Проведение фотоосанкометрии <i>Текущий контроль - Практическое задание № 1.</i>
	Самостоятельная работа, 2 часа	Изучение презентации к уроку. РМ. Шаблон тестирования по фото.
Тема 3.2. Первая очная встреча	Лекция-практикум, 1 час	Схема оценки возможных нарушений осанки при первой очной встрече. Сбор анамнеза и опрос. Очный осмотр в статике. Как должен быть одет ребенок для диагностики.
	Практическое занятие, 6 часов	Диагностика. Оценка возможных нарушений осанки в статике при первой очной встрече. Работа с анкетой первичной диагностики. РМ. Анкета первичной диагностики. <i>Текущий контроль – Практическое задание № 2</i>
Тема 3.3. Постуральные тесты	Лекция-практикум, 1 час	Методика выполнения постуральных тестов осанки: <ul style="list-style-type: none"> – визуальная оценка относительно линии Барре – тест «убегающих больших пальцев» – ингибиционный тест (тест ротаторов).
	Практическое занятие, 6 часов	Проведение постуральных тестов. <i>Текущий контроль – Практическое задание № 3</i>
	Самостоятельная работа, 2 часа	Изучение конспекта урока. РМ. Постуральные тесты РМ. Тест убегающих больших пальцев

Тема Функциональные тесты	3.4. Лекция-практикум, 2 часа	Техника выполнения функциональных тестов осанки: Подъем на носки. Полуприсед Полный присед Стойка у стены Сед ноги врозь Сед с прямыми ногами Сед в Z позиции Скручивание Самолет Сгибание колена лежа на животе Боковая планка На одной ноге поворот головы в сторону
	Практическое занятие, 7 часов	Проведение функциональной диагностики. <i>Текущий контроль – Практическое задание № 4</i>
	Самостоятельная работа, 2 часа	Изучение инструкции по проведению функциональной диагностики и проведению функциональных тестов. РМ. Анкета «Функциональные тесты ребенка» РМ. Функциональные тесты осанки ребенка
Консультации	Групповая консультация, 2 часа	Сессия «вопрос-ответ» Ответы на вопросы слушателей. Обмен опытом. Обобщение изученного материала по модулю.
Промежуточная аттестация по модулю № 3		Зачет (по совокупности выполненных практических заданий).

Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости осуществляется с целью проверки формирования практических умений и включает проверку выполнения практических заданий.

Освоение рабочей программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета (по совокупности выполненных практических заданий). Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном выполнении практических заданий №№ 1-4.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 3.

Форма промежуточной аттестации	Зачет (по совокупности выполненных практических заданий)
Требования к аттестации	Выполнение и положительная оценка выполнения практических заданий №№ 1-4.
Критерии оценивания	Выполнено/ не выполнено, принято/ не принято.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Перечень (набор) оценочных средств (заданий, вопросов, тестов и др.)

Практические задания по модулю 3.

Практическое задание 1.

Проведение фотоосанкометрии.

Задание.

1. Скачайте и изучите все представленные фотографии ребенка.

- Сохраните фото (4 шт) на свое устройство.
- Скачайте шаблон тестирования по фото.
- Изучите все представленные фотографии ребёнка.
- Проведите тестирование согласно пройденному материалу урока.
- Отметьте в анкете выявленные нарушения.
- Загрузите обработанные фото, а также фото заполненного шаблона, в папку на Гугл/Яндекс.диск, откройте доступ по ссылке, прикрепите ссылку в поле ответа.

2. Внимательно изучите предложенные фото. Объясните, почему данные фото не подходят для визуальной диагностики по фото и по какой причине.

Практическое задание 2.

Диагностика осанки в статике при первой очной встрече. Работа с анкетой первичной диагностики.

Задание.

1. Скачайте и распечатайте анкету первичной диагностики.
2. Проведите диагностику ребенка или взрослого (если нет ребенка) в статике согласно пройденному материалу. Снимите весь процесс на видео. Проговаривайте вслух все ваши действия. Не забывайте, также оценивать походку ребенка в замедленном видео.
3. Пришлите фото заполненной анкеты для проверки.

Практическое задание 3.

Проведение постуральных тестов.

Задание.

1. Снимите видео постуральных тестов из урока (все 3). Распечатайте и заполните обе анкеты из текущего урока.
2. После каждого теста проговорите результаты тестирования.
3. Отправьте ссылку с видео и фото заполненных анкет в поле ответа на домашнее задание.

На видео вам необходимо четко проговаривать свои действия, инструктировать ребёнка. Если пока ребёнка для занятий нет, то можно провести тестирование осанки взрослого.

Практическое задание 4.

Проведение функциональной диагностики.

Задание.

1. Проведите ребенку функциональные тесты (все 12) как в текущем уроке, снимите на видео.
2. После каждого теста проговорите выявленные результаты в соответствии с анкетой, данной в уроке. Распечатывать и прикладывать анкету не нужно.
3. Отправьте ссылку с видео в поле ответа на домашнее задание.

На видео вам необходимо четко проговаривать свои действия, инструктировать ребёнка. Если пока ребёнка для занятий нет, то можно то можно провести тестирование осанки взрослого.

Помните о том, что ребёнок выполняет тесты, а не упражнение. Не стремитесь добиться от ребёнка идеального выполнения, ваша задача наблюдать за возможностями тела тестируемого

Организационно-педагогические условия реализации программы являются общими для всех рабочих программ и представлены после рабочих программ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 4. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Цель: формирование умений и навыков в области планирования и организации занятий по коррекционной гимнастике.

Содержание дисциплины (модуля) 4.

Тема и № п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1	2	3
Тема 4.1. Психолого-педагогические аспекты тренировочного процесса	Лекция, 4 часа	<p>Успешная коммуникация с родителями: критерии и признаки. Стратегия построения успешной коммуникации. Общение с родителями. Работа со страхами. Работа с манипуляциями со стороны родителей. Выяснение истинной потребности родителя.</p> <p>Важные вопросы первой встречи. Родитель ребенка-контролирующее звено и хранитель необходимой информации о ребенке. Заполнение анкеты (сбор анамнеза). Вопросы о состоянии ребенка. Важность первой консультации с родителем.</p> <p>Окружающая психологическая среда ребенка. Тренерский подход. Нейрофизиологические особенности, мышц отвечающие за осанку. Работа нервной системы. Влияние стресса, состояния родителей и нагрузки на детей. Восстановление психоэмоциональной среды. Отношение ребенка к тренировкам. Биологические аспекты реакции организма. Типы родителей. Приемы беседы с родителями. Установка правил и границ с ребенком.</p>

		<p>Коррекционная структура занятий. Отношение тренера к ребенку. Похвала и негативные оценки. Мотивация ребенка.</p> <p>Педагогические и психологические приемы в работе с детьми. Важные аспекты тренировки с детьми любого возраста. Возрастные особенности. Дисциплина.</p>
	Самостоятельная работа, 3 часа	Изучение презентаций к урокам и рекомендованных источников.
Тема 4.2. Дети альтернативного развития. Дети спортсмены.	Лекция, 1 час	<p>Характеристика типичных нарушений лиц детей с инвалидностью и ОВЗ различных нозологических групп. Учет нарушений при работе инструктора. Методические рекомендации по работе с различными нозологическими группами детей.</p> <p>Дети спортсмены. Симметричные, асимметричные и смешанные виды спорта. Влияние их на формирование осанки. Нагрузки в некоторых видах спорта, приводящие к различным нарушениям/травмам. Консультация родителей по подбору секции, занятия. Подбор упражнений при определенных нарушениях.</p>
	Самостоятельная работа, 3 часа	Изучение презентаций к уроку и рекомендованных источников.
Тема 4.3. Разминка, заминка и подготовка к тренировке	Лекция, 2 часа	<p>Виды тренировок и техника безопасности. Тренировки онлайн (подготовка, рекомендации ученикам). Очная тренировка (подготовка, рекомендации ученикам, правила поведения и последствия нарушения, конечная цель).</p> <p>Особенности подготовки и проведения тренировки в онлайн-формате.</p> <p>Инвентарь для занятий. Инвентарь для основной части тренировки. Инвентарь для игры. Коврик, ролл, мяч гимнастический, мяч теннисный, подушка балансировочная, фитбол, лента.</p> <p>Разминка и заминка: значение и методика проведения</p>
	Практическое занятие, 4 часа	<p>Техника выполнения упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ягодичный мост - мобилизация ТБС на спине - удержание мяча на голени - тыльное и подошвенное сгибание - кошка-собака - баланс-комплекс на валике <p><i>Текущий контроль – Практическое задание №1</i></p>
	Самостоятельная работа, 3 часа	Изучение презентации и дополнительного материала к уроку.
Тема 4.4. Тренировка и варианты	Лекция, 2 часа	<p>Основная часть тренировки. Цели и задачи тренировки. Формула основной части тренировки. Базовые упражнения. Особенности работы с осанкой. Способы организации детей.</p>

дальнейшей работы		<p>Игра как часть тренировки. Игра или игровой подход. Простые правила и восприятие. Возможные цели игры. Переключение внимания. Сосредоточение. Формирование схемы тела. Обучение командной работе.</p> <p>Формирование пространственного мышления. Включение торможения. Маскировка задания и т.д. Виды игр. Подвижные игры. Сюжетные игры. Эстафеты. Когда можно использовать игры? Цели игроков. Простая игра. Командная игра. Типы игр. Польза от игр. Включение фантазии при создании игрового задания.</p> <p>Контроль динамики работы. Факторы, влияющие на динамику работы и результаты. Способы проверки динамики. Закрепление результатов.</p> <p>Варианты дальнейшей работы. Результат работы инструктора. Сравнение первичного анкетирования. Варианты занятий для сохранения результата. Количество тренировок в неделю. Значение регулярной физической активности для ребенка, склонного к нарушениям осанки. Родитель - союзник инструктора.</p>
	Практическое занятие, 4 часа	<p>Техника выполнения упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – паровоз – гольфик – ласточка – молот – обезьяна. <p><i>Текущий контроль - Практическое задание № 2.</i></p>
	Самостоятельная работа, 2 часа	Изучение презентации и дополнительного материала к уроку.
Тема 4.5. Методика составления плана тренировки	Лекция, 2 часа	<p>Типы нарушения осанки. Статистика нарушения осанки по типам. Типы нарушения осанки: плоская, плоско-вогнутая, круглая, кругло-вогнутая. Тактика работы инструктора при каждом типе нарушения осанки. Какие упражнения нельзя выполнять при каждом типе нарушения осанки. Формула грамотной тренировки.</p> <p>Методика составления плана тренировок. Нормы физических нагрузок по возрасту. Основные принципы тренировки. Роль тестирования при составлении тренировки. Пример работы: итоги функциональных тестов, коррекционные задачи, упражнения.</p>
	Практическое занятие, 4 часа	<p>Подготовка и проведение онлайн-тренировки</p> <p><i>Текущий контроль - Практическое задание 3.</i></p>
	Самостоятельная работа, 2 часа	<p>Изучение презентации к уроку и учебных материалов к уроку.</p> <p>РМ. План-конспект тренировки</p> <p><i>Текущий контроль - тестирование (тест 1).</i></p>

Консультации	Групповая консультация, 2 часа	Сессия «вопрос-ответ» Ответы на вопросы слушателей. Обмен опытом. Обобщение изученного материала по модулю.
Промежуточная аттестация по модулю № 4		Зачет (по совокупности выполненных практических заданий).

Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости осуществляется с целью проверки процесса усвоения учебного материала по темам модуля.

Текущий контроль включает тестирование по одной из тем модуля (самоконтроль) и проверку выполнения практических домашних заданий. Проверка выполнения заданий предполагает обратную связь от преподавателя на платформе и выставление оценки (принято/не принято).

Тесты для самоконтроля выполняются слушателем в СДО, фиксация результатов тестирования осуществляется в СДО автоматически.

Освоение рабочей программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета (по совокупности выполненных практических заданий). Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном выполнении практических заданий №№ 1-3.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 4.

Форма промежуточной аттестации	Зачет (по совокупности выполненных практических заданий)
Требования к аттестации	Выполнение и положительная оценка выполнения практических заданий №№ 1-3.
Критерии оценивания	Выполнено/ не выполнено, принято/ не принято.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Перечень (набор) оценочных средств (заданий, вопросов, тестов и др.):

Тестирование по модулю 4 (задания для самоконтроля).

Тест 1.

Определите тип нарушения осанки в сагиттальной плоскости на рис. 1-3. Выберите один или несколько вариантов ответа:



Рис. 1

1. **Круглая спина**
2. Плоская спина
3. Кругло-вогнутая спина
4. Плоско-вогнутая спина



Рис. 2

1. Круглая спина
2. Плоская спина
3. Кругло-вогнутая спина
4. **Плоско-вогнутая спина**



Рис. 3

1. Круглая спина
2. **Плоская спина**
3. Кругло-вогнутая спина
4. Плоско-вогнутая спина



Рис. 4

1. Круглая спина
2. Плоская спина
3. **Кругло-вогнутая спина**
4. Плоско-вогнутая спина

Практические задания по модулю 4.

Практическое задание 1.

Изучите технику выполнения упражнений:

- ягодичный мост

- мобилизация ТБС на спине
- удержание мяча на голени
- тыльное и подошвенное сгибание
- кошечка-собачка
- баланс-комплекс на валике.

Выполните все упражнения на камеру в собственном исполнении. Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

Практическое задание 2.

Изучите технику выполнения упражнений:

Техника выполнения упражнений:

- паровоз
- гольфик
- ласточка
- молот
- обезьяна.

Выполните все упражнения на камеру в собственном исполнении. Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

ТРЕБОВАНИЯ К ВИДЕО:

- четко проговаривайте все свои действия как ребёнку на занятии
- видео не должно быть тёмным
- проверьте качество звука на видео
- в кадре вас должно быть видно в полный рост.

Практическое задание 3.

Задание.

1. Составьте план-конспект коррекционной тренировки для ребенка (мальчик из урока «Фотоосанкометрия»).
2. Проведите тренировку согласно плану-конспекту.
3. Запишите на видео основную часть тренировки (без разминки и заминки) по составленному вами плану-конспекту. Допускается сокращенный формат выполнения упражнений (один подход по 3-4 повторения). Используйте ранее изученные упражнения.
4. Загрузите план-конспект и видеозапись тренировки на Яндекс.диск или Гугл.диск и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

Организационно-педагогические условия реализации программы являются общими для всех рабочих программ и представлены после рабочих программ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 5. ПРАКТИКА

Цель: формирование умений и навыков подбора упражнений для тренировок, разработки плана-конспекта и проведения тренировок по коррекционной гимнастике.

Содержание программы дисциплины (модуля) 5:

Тема и № п/п, название темы	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1	2	3
Тема 5.1. Задание на практику	Самостоятельная работа, 2 часа	Вводный инструктаж. Просмотр обучающих видео - примеры построения онлайн-тренировок.
Тема 5.2. Проведение онлайн-тренировок	Практическое занятие, 8 часов	Практическое задание 1. Составление плана-конспекта тренировки.
Тема 5.3. Проведение фотоосанкометрии	Практическое занятие, 8 часов	Практическое задание 2. Проведение фотоосанкометрии по типу «до/после»
Консультации	Групповая консультация, 2 часа	Подведение итогов практики (отчеты о практике)
Промежуточная аттестация по модулю № 5		Зачет (по результатам выполнения практических заданий)

Формы аттестации и оценочные материалы

Освоение программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета. Зачет выставляется по результатам выполнения практических заданий.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 5

Форма промежуточной аттестации	Зачет (по результатам отчета о практике).
Требования к промежуточной аттестации	Выполнение практических заданий, предусмотренных программой модуля
Критерии оценивания	Практическое задание 1. Составлен план-конспект тренировки в соответствии с требованиями. Практическое задание 2. Сдан отчет о выполнении задания на платформе..

Оценка	Зачтено/не зачтено
--------	--------------------

Перечень (набор) оценочных средств (заданий, вопросов, тестов и др.):

Практическое задание 1:

1. Составьте план-конспект одной тренировки коррекционной направленности длительностью 50 минут.

2. По возможности проведите эту тренировку.

Формат тренировки следующий: вы проводите тренировку для группы детей или индивидуально, тренировка состоит из разминки, основной части и заминки, при желании можете включить в нее игровые моменты. В основной части тренировки используйте только те упражнения, которые есть в базе упражнений курса.

3. Загрузите план-конспект тренировки в облачное хранилище на Гугл диск или Яндекс диск, откройте доступ по ссылке, скопируйте ссылку и вставьте в поле ответа.

4. После тренировки поделитесь своими результатами в поле ответа на платформе (что получилось, что не получилось, что хочется исправить и т.п.).

Практическое задание 2:

1. Скачайте и изучите фотографии каждого ребенка, расчертите их для наглядности, сравните фотографии до/после и обратите внимание на то, какие изменения произошли в осанке ребенка в течение курса упражнений.

2. Проверьте правильность своих ответов самостоятельно с помощью файла для самопроверки.

3. В поле ответа впишите свои выводы о проделанной работе: получилось ли увидеть разницу на фотографиях, соответствуют ли ваши выводы информации в файле для самопроверки.

Организационно-педагогические условия реализации программы являются общими для всех рабочих программ и представлены после рабочих программ.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества освоения программы проводится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам.

Оценка качества освоения программы включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Формы и виды текущего контроля и промежуточной аттестации, критерии оценки и оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации представлены в рабочих программах дисциплин (модулей).

Итоговая аттестация не предусмотрена.

Обучающийся, успешно освоивший программу, получает сертификат о прохождении курса.

Успешным освоением программы является прохождение промежуточной аттестации (наличие оценки «зачтено») в соответствии с учебным планом.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- Электронные информационные ресурсы.
- Электронные образовательные ресурсы.
- Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих и технологических средств.

Данная среда способствует освоению слушателями программы в полном объеме независимо от их места нахождения.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность осуществлять планирование образовательного процесса, размещение и сохранение материалов программы, фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы слушателями, контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Консультационная и информационная поддержка слушателей осуществляется с помощью образовательной платформы Геткурс, а также посредством мессенджера Телеграм.

Программа обеспечивается учебно-методической документацией и материалами.

Преподавателям для проведения занятий с использованием дистанционных образовательных технологий необходимы:

- компьютер или ноутбук с встроенной камерой, с набором офисных программ Microsoft Office и доступом в Интернет;
- мультимедийное оборудование;
- принтер;
- доступ к сервису для проведения видеоконференций (Zoom или аналогичный);
- электронные презентации.

Информационное обеспечение учебного процесса определяется возможностью свободного и качественного доступа педагогических работников и слушателей к информационно-телекоммуникационной сети Интернет с использованием установленных программно-технических средств на скорости не ниже 512 Кбит/с.

Для входа в личный кабинет на платформе Геткурс и просмотра электронных образовательных ресурсов при освоении программы слушателю необходимо иметь:

- рабочее место слушателя (аудитория, кабинет, иное помещение);
- компьютер (ноутбук) или смартфон (обеспечивается слушателем самостоятельно);
- комплект программного обеспечения (для ПК: ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+; для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше).

Информационные системы, обеспечивающие функционирование электронной информационно-образовательной среды:

- Сайт в информационно-коммуникационной сети «Интернет» <https://osteomama.ru/>.
- Программа для ЭВМ «Геткурс 2.0» (система дистанционного обучения). <https://osteotrener.com>.
- Система учета контингента обучающихся (реализована в программе для ЭВМ «Геткурс 2.0» на образовательной платформе «Геткурс», которая позволяет фиксировать дату и время входа слушателей для занятий, дату прохождения каждого урока, всех форм текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации, статус всех заданий).
- Telegram-мессенджер или иной мессенджер для создания чатов со слушателями с целью информирования и оперативного реагирования на вопросы слушателей, возникающие при выполнении заданий.

Организация обеспечена доступом к глобальной сети. Доступ к глобальной сети Интернет осуществляется круглосуточно, по безлимитному тарифному плану.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

ООО «Наитие» обеспечено материалами по всем учебным дисциплинам (модулям) программы.

Консультации педагогическими работниками проводятся посредством чатов на образовательной платформе Геткурс и мессенджера Телеграм по запросу слушателя.

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
3. Федеральный закон от 27.11.2018 N 422-ФЗ «О проведении эксперимента по установлению специального налогового режима «Налог на профессиональный доход». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
4. Федеральный закон от 27.07.2006 N 152-ФЗ «О персональных данных». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
5. Закон РФ от 07.02.1992 N 2300-1 «О защите прав потребителей» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
6. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 года N 237н. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.

Литература (основная)

1. Физическая реабилитация при дефектах осанки и плоскостопии. Методические рекомендации. Екатеринбург: Издательство Уральского университета. 2002. [Электронный ресурс].
// URL :https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1141/1/umk_2002_024.pdf (в свободном доступе).
2. Майерс Томас. Фасциальный релиз для структурного баланса / Тома Майерс, Джеймс Эрл ; перевод с англ. К.С. Мищенко. – Киев: Форм Украина, 2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://osteo-trener.com/pl/fileservice/user/file/download/h/690a5afdede3ce9e640615b2b36a4da8.pdf>.
3. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. URL: https://edu.tatar.ru/n_chelny/page92695.htm/page501415.htm.
4. Физическая реабилитация при дефектах осанки и плоскостопии. Методические рекомендации. Екатеринбург: Издательство Уральского университета. 2002. [Электронный ресурс]. URL : https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1141/1/umk_2002_024.pdf

Электронные ресурсы:

Электронные библиотеки:

1. Курс и электронная библиотека курса на платформе «Геткурс». URL: <https://osteo-trener.com/>.
2. Электронно-библиотечная система «Лань». URL: <https://e.lanbook.com>.
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». URL: <https://cyberleninka.ru/>.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <https://www.elibrary.ru/>.
5. Российская государственная библиотека. URL: <https://www.rsl.ru>.
6. Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета (ЭБ МГППУ). URL: Электронная библиотека МГППУ <https://psychlib.ru/>.

Дополнительная литература и другие источники, доступные в электронных библиотеках:

1. Анатомия в 3D. Наглядное пособие [Видеозапись]. URL: <https://osteo-trener.com/pl/teach/control/lesson/view?id=281360008>.
2. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений. /Под редакцией В.П. Зинченко. - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК». 1997. [Электронный ресурс]. URL: http://elib.gnpbu.ru/text/bernshteyn_biomehanika-i-fiziologiya_1997/go,4;fs,1.
3. Власова, И.А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова. - Челябинск : ЧГИК, 2017. - 157 с. - ISBN 978-5-94839-628-6. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/177723>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Геслак Д. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом : Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС / Дэвид С. Геслак ; пер. с англ. У. Жарниковой. – Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2019. – 192 с. [Электронный ресурс]. URL : <https://ramapublish.com/files/uploads/973d191d8746de5463f1a517599340c5.pdf>.
5. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. - 2-е изд., стер. - Москва : Спорт-Человек, 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/165141>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Засядько К.И., Мищенко И.А., Субботина Е.А. Динамика показателей психофизического состояния подростков с задержкой психического развития под влиянием адаптивной коррекционно-развивающей гимнастики // Вестник российских университетов. Математика. 2011. №1. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-pokazateley-psihofizicheskogo-sostoyaniya-podrostkov-s-zaderzhkoy-psiicheskogo-razvitiya-pod-vliyaniem-adaptivnoy>.

7. Зельдин Леонид Михайлович. Развитие движения при различных формах ДЦП [Электронный ресурс] / Леонид Зельдин. - 2-е изд. (электронное). - Москва : Теревинф, 2013. - 135 с. RL : Фонды - Российская государственная библиотека | НЭБ (rusneb.ru). Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Спорт-Человек, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/165158>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Момент А.В. Рационализация способности поддержания вертикальной позы у детей младшего школьного возраста со сколиотической осанкой посредством занятий оздоровительно-коррекционной гимнастикой. // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №10 (164). [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ratsionalizatsiya-sposobnosti-podderzhaniya-vertikalnoy-pozy-u-detey-mladshogo-shkolnogo-vozrasta-so-skolioticheskoy-osankoy>.
10. Мышцы груди: функциональная анатомия. [Видеозапись]. [Электронный ресурс]. URL : <https://osteo-trener.com/pl/teach/control/lesson/view?id=263369943&editMode=0>.
11. Мудриевская Е.В. Гимнастика с элементами йоги : учебное пособие / Мудриевская Е.В. - Саратов : Вузовское образование, 2021. - 81 с. - Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/107082.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей.
12. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник – М. 2021 – 520 с. Текст : электронный // URL : <https://e.lanbook.com/book/165158>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.
13. Фасция. Таинственный мир под кожей [Видеозапись]. / Официальный блог Анастасии Дубинской и компании Revitonica. [Электронный ресурс]. URL: <https://osteo-trener.com/pl/teach/control/lesson/view?id=263369943&editMode=0>.
14. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. – 2003. [Электронный ресурс]. URL: https://aupam.ru/pages/fizkult/ch_mafk/index.html.

Литература и электронные пособия доступны к изучению в электронной библиотеке ООО «Наитие» по сетевому адресу: <https://osteo-trener.com/> или в свободном доступе в сети Интернет, в том числе в публичных электронных библиотеках.

Электронные ресурсы предоставляются слушателям бесплатно. Удаленный доступ к отдельным источникам в электронных библиотеках может быть предоставлен после предварительной регистрации слушателя в них и получения подтверждения.

Интернет-порталы и сайты:

1. MARKETOPEDIA - онлайн энциклопедия маркетинга: сайт. URL: <https://marketopedia.ru> (дата обращения 28.12.2022).
2. Официальный блог Анастасии Дубинской и компании Revitonica: сайт. URL: <https://www.youtube.com/@Revitonica?app=desktop> (дата обращения 27.12.2022).
3. Официальный интернет-портал правовой информации. URL: WWW.PRAVO.GOV.RU.
4. Российское образование. Федеральный портал. URL: <https://edu.ru/> (дата обращения 27.12.2022).
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения 27.12.2022).

4.3. Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Требования к квалификации педагогических работников, обеспечивающих реализацию программы, определяются профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 N 298н) с учетом особенностей программы и содержания модулей.

4.4. Организация образовательного процесса

Обучение осуществляется с использованием системы дистанционного обучения (СДО) – платформы электронного обучения, расположенной по сетевому адресу: <https://osteo-trener.com> (далее – платформа электронного обучения).

СДО обеспечивает единое информационное пространство для накопления и систематизации образовательного, информационного и аттестационного контента, проведение электронного обучения в синхронном и асинхронном режимах, проведение тестирования и всех форм аттестаций.

Взаимодействие слушателей с педагогами осуществляется непосредственно на платформе Геткурс с использованием сервисов, позволяющих информировать слушателей и оперативно реагировать на их вопросы, а также посредством видеоконференций в Zoom (других сервисах), чата обучения в Телеграм.

При реализации программы применяется форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы, использовании дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Образовательная деятельность слушателей предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: видеолекции, групповые консультации (сессии «вопрос-ответ»), самостоятельная работа и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Все слушатели получают авторизованный доступ к СДО по сетевому адресу <https://osteotrener.com> и к материалам программы. Доступ в личный кабинет слушателя осуществляется путем введения уникального логина и пароля.

Доступ к модулям открывается в личном кабинете по расписанию.

Возможности СДО, ее сервисов, обмена сообщениями обеспечивают информирование и консультирование слушателей, организацию всех видов учебной деятельности, контроль результатов обучения.

Для всех профессиональных модулей имеются наглядные пособия, учебно-методические и оценочные материалы, которые размещены в СДО, что позволяет слушателям самостоятельно осваивать теоретический материал, выполнять практические работы, проходить аттестацию.

В СДО размещены видеозаписи лекций и презентации к ним в pdf-формате.

Программой предусмотрены задания, направленные на формирование практических умений и навыков слушателя по организации и планированию занятий по коррекционной гимнастике, а также большой объем самостоятельной работы.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Активно-пассивные упражнения - выполняются клиентом с помощью ассистента

Активные упражнения - активное сокращение мышц самостоятельно

Антеверсия - увеличение угла, который головка и шейка бедра образует по отношению к фронтальной плоскости тела

Антеторсия - увеличение угла, который головка и шейка бедра образует по отношению к мышцам бедер

АФК - адаптивная физическая культура

Вегетативная (автономная) нервная система - отвечает за функции внутренних органов, сердечно-сосудистой системы и обмена веществ

Вентральный - брюшной, находящийся ближе к передней поверхности тела

ГБД - грудобрюшная диафрагма

ГС - голеностопный сустав

Двигательный режим - рациональное использование и распределение различных видов двигательной активности больного на протяжении дня в определенной последовательности по отношению к другим средствам комплексной терапии

Динамические упражнения - это чередование сокращения с последующим расслаблением мышц, с изменением их длины

Динамический стереотип - доведение до автоматизма привычки сидеть, стоять, и ходить с правильным положением головы, туловища и конечностей

Дистальный - находящийся дальше от срединной горизонтальной плоскости

Дорсальный - спинной, находящийся позади

Идеомоторные физические упражнения - мысленное представление движения

Изометрическое сокращение мышцы - напряжение без изменения длины

Изотоническое сокращение мышцы - напряжение с изменением длины

ИП - исходное положение

Каудальный - находящийся дальше от головы

Компенсаторный наклон головы - наклон головы противоположный наклону корпуса

Компенсация - одна из важнейших адаптационных реакций организма на повреждения, выражающаяся в том, что органы и системы, не пострадавшие от действия повреждающего агента, берут на себя функцию разрушенных структур путем заместительной гиперфункции или качественных изменений функции (Ф.З. Меерсон, 1981).

Концентрическое сокращение мышцы - напряжение с уменьшением длины

Корректирующие упражнения - это специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации (восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей), т.е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки

Косой таз - деформация таза во фронтальной плоскости, образуется изгиб в поясничном отделе позвоночника вправо или влево

Краниальный - находящийся ближе к голове

Круглая спина - увеличен грудной кифоз на протяжении всего грудного отдела позвоночника, плечи сведены, сглажен поясничный лордоз

Кругловогнутая спина - увеличены все физиологические изгибы позвоночника, голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает, растянуты мышцы спины, брюшного пресса, ягодиц и задней поверхности бедер, увеличен угол наклона таза

КС - коленный сустав

Латеральный - находящийся дальше от срединной линии

Локомоция - совокупность согласованных движений, с помощью которых человек активно перемещается в пространстве

Лордоз/кифоз - нормальные физиологические изгибы позвоночного столба

ЛУР - лабиринтный установочный рефлекс

ЛФК - лечебная физическая культура

Медиальный - находящийся ближе к середине

МО - моторный онтогенез

Мфр - миофасциальный релиз/расслабление. Упражнения, помогающие расслабить мышцы, фасции

НПП - нейтральное положение позвоночника. Положение тела, при котором каждый его сустав находится в оптимальной анатомической позиции. Также сокращенно может обозначаться буквой (N)-нейтраль

Общеукрепляющие упражнения - применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания

ОДА - опорно-двигательный аппарат

Осанка - привычная непринужденная поза человека, формируется с рождения, определяется симметричным положением туловища и конечностей относительно вертикальной оси позвоночника и углом наклона таза

Пассивные упражнения - выполняются при пассивном состоянии клиента, полностью помощником

ПКО - пояснично-крестцовый отдел

Плоская спина - сглажены все физиологические изгибы позвоночника, угол наклона таза уменьшен, спина производит впечатление доски

Плосковогнутая спина - грудной кифоз сглажен, а поясничный лордоз увеличен, мышцы живота ослаблены, увеличен угол наклона таза

Позвоночник - часть скелета, служащая органом движения и опоры

ПОП - поясничный отдел позвоночника

Постуральные нарушения - это нарушение постуры. Постура определяется как позиция, сохраняемая телом либо в процессе мышечной активности, либо в результате скоординированного сокращения группы мышц, специально работающих для ее поддержания. В соответствии с этим она бывает динамическая-это то, как вы держите себя, когда двигаетесь. Например, идете или бежите; и статическая-это то, как вы себя держите, когда не двигаетесь. Например, стоите или сидите.

ПП - плечевой пояс

Приставной шаг - норма. Этап в развитии. Но опорные ноги должны быть симметрично используемы. Проблема, если ребенок использует только 1 сторону

Проксимальный - находящийся ближе к срединной горизонтальной плоскости

Пронация - вращение сустава внутрь

Проприоцепция - способность организма воспринимать относительное положение своего тела и его движений в пространстве посредством рецепторов

Распластывание (плоскостопие) - изменение формы стопы, характеризующееся опущением ее продольного и поперечного сводов с потерей всех ее рессорных (амортизирующих) функций

Реабилитация - комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов

Релаксационные физические упражнения - снижают тонус мышц, создают условия отдыха

Ретроверсия - уменьшение угла, который головка и шейка бедра образует по отношению к фронтальной плоскости тела.

Ретроторсия - уменьшение угла, который головка и шейка бедра образует по отношению к мышечкам бедра

Синартроз - непрерывное соединение костей посредством соединительной ткани

Синостоз - непрерывное соединение костей посредством костной ткани

Синхондроз - непрерывное соединение костей посредством гиалинового хряща

Скрученный таз - деформация таза в горизонтальной плоскости, происходит вращение таза по часовой или против часовой стрелки, с образованием сколиотической дуги в поясничном отделе позвоночника вправо или влево

Статические упражнения – выполняются без движения в виде напряжения отдельных мышечных групп, без изменения длины

Суфинация - вращение сустава кнаружи

Сутулая спина - увеличен грудной кифоз на уровне верхней трети грудного отдела позвоночника при одновременном сглаживании поясничного лордоза

ТБС - тазобедренный сустав

ТМО - твердая мозговая оболочка

Тренировка в ЛФК - строго дозированные физические нагрузки применительно к больным и ослабленным пациентам – основа лечебного действия ЛФК

Триггерная точка - это сверхраздраженный участок, прощупываемый узелок в тугих полосах скелетных мышц

Упражнения в сопротивлении - способствуют укреплению мышц, повышению их эластичности; оказывают стимулирующее влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ

Фасция - соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц у позвоночных животных и человека; выполняет опорную и трофическую функции

Физическая культура - это вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

ФР - физическое развитие

Ходьба - циклический акт передвижения, в котором периодически повторяются вновь и вновь одни и те же фазы

ЦНС - центральная нервная система

Экстероцепция - способность организма воспринимать через кожный покров тела раздражения, сигнализирующие о состоянии окружающей среды

Эксцентрическое сокращение мышцы - напряжение с увеличением длины

Авторы-составители: