Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нализко Наталья Александровна
Должность: Директор
Дата подписания: 06.09.2024 14:42:33
Уникальный программный ключ:
25467908655d9e0abdc452e51caba97c16aa1bcd

УТВЕРЖДЕНА
решением ученого совета филиала
«27» августа 2020 г., пр. № 13
Председатель ученого совета
_____ Р.А. Тюлегенова

ИНСТРУКЦИЯ

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

И 04 - 2012

Костанай, 2020

Запрещается несанкционированное копирование документа

Предисловие

1 РАЗРАБОТАНА И ВНЕСЕНА рабочей группой.
Руководитель рабочей группы – Боброва Е.А., старший преподаватель кафедры СГЕНД

2 ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ приказом директора филиала от «28» августа 2020 г. №77/04-07

3 РАЗРАБОТЧИКИ: - Калашников А.П., доцент кафедры СГЕНД;
- Павлина И.П., старший преподаватель кафедры СГЕНД.

4 ПЕРИОДИЧНОСТЬ ПРОВЕРКИ 1 год

5 ВВЕДЕНА ВПЕРВЫЕ 2012

Настоящая Инструкция не может быть полностью или частично воспроизведена, тиражирована и распространена в качестве официального издания без разрешения директора Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Настоящая Инструкция «Комплексы упражнений для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья» описывает требования, предъявляемые к проведению занятий по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, показания и противопоказания в проведении физических упражнений при наличии конкретного заболевания студента Костанайского филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Челябинский государственный университет» (далее – Филиал).
1.2 Физические упражнения со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, осуществляются в «группе здоровья».
1.3 Занятия в «группе здоровья» проводятся по учебной программе с уменьшенным объемом и структурой физической нагрузки.

2 НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящая Инструкция разработана с учетом требований и принципов, изложенных в следующих нормативных документах:
2.1 Федеральный закон от 27 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2.2 Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2.3 Приказ Минобрнауки России от 05 апреля 2017 г. №301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».
2.4 Устав ФГБОУ ВО «ЧелГУ», утвержденный приказом Минбрнауки России от 24 декабря 2018 г. №1251.
2.5 Положение о Костанайском филиале ФГБОУ ВО «ЧелГУ», утвержденное решением Ученого совета ФГБОУ ВО «ЧелГУ от 23 июня 2016 г. № 26.

3 ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Термин, используемый в настоящей Инструкцией:

Физическая культура	это часть общей человеческой культуры, это совокупность достижений общества в создании и использовании средств физического совершенствования человека.

4 ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

Филиал	Костанайский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Челябинский государственный университет».
СГЕНД	Социально-гуманитарные и естественнонаучные дисциплины.
НЦД	Нейроциркуляторная дистония.
И.п.	Исходное положение
СМГ	Специальные медицинские группы.

Запрещается несанкционированное копирование документа

5 ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В «ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ»

5.1 Заболевания сердечно-сосудистой системы и системы крови

5.1.1 Показаны следующие физические упражнения: дыхательные динамические и статические упражнения, увеличивающие присасывающее действие грудной клетки по отношению к венозному кровотоку; комплекс общеукрепляющих упражнений, выполняемый в положении сидя или лежа с приподнятой головой; общеразвивающие упражнения; активные упражнения для малых и средних мышечных групп; пассивные и активные в умеренном темпе для крупных мышц; активные на все мышцы из облегченных исходных положений (лежа, полулежа, сидя); самомассаж; дозированная ходьба (в среднем и быстром темпе), терренкур; прогулки на лыжах, плавание; закаливание организма; игры малой и средней интенсивности.

5.1.2 Противопоказания: бег на длинные дистанции; физическое перенапряжение (провоцирует обострение заболевания); упражнения в темпе выше среднего; в зависимости от состояния и переносимости нагрузки могут быть исключены упражнения с гантелями, с задержкой дыхания.

5.1.3 В послеоперационный период после хирургического вмешательства по поводу пороков сердца осторожно применять: движения в прогибаниях туловища, приседания, низкие наклоны и прыжки.

5.2 Гипертоническая болезнь

5.2.1 Показаны: Общеразвивающие «гипотензивные упражнения», для которых характерны пружинистость и мягкость движений, благоприятный для дыхания ритм; упражнения в равновесии, на координацию, на расслабление; силовые динамические упражнения с гантелями средней интенсивности, силовые в изометрическом режиме; умеренные циклические упражнения, ходьба в среднем темпе, упражнения на велоэргометре; прогулки на лыжах; плавание; игры малой и средней интенсивности.

5.2.2 Противопоказания: исключаются скоростно-силовые упражнения, резкие повороты, наклоны головой вниз, натуживание, прыжки и подскоки, упражнения с задержкой дыхания, упражнения с использованием гравитационного фактора (стойка на лопатках и др.).

5.3 Нейроциркуляторная дистония.

5.3.1 Показаны: общеукрепляющие упражнения в чередовании с дыхательными; упражнения на увеличение подвижности диафрагмы, увеличение силы дыхательной мускулатуры и др. в исходном положении лежа, сидя и стоя; упражнения в чередовании для мышц туловища, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей; ходьба, упражнения на велоэргометре; самомассаж; аутогенная тренировка и релаксация.

При *гипотензивной форме НЦД* включать силовые и скоростно-силовые упражнения, статические напряжения, на координацию и равновесие.

При *гипертензивной форме НЦД* включать ходьбу и другие циклические нагрузки.

При *кардиалгическом, респираторном, желудочно-кишечном и других синдромах НЦД* упражнения подбирать в зависимости от имеющихся жалоб.

Строго дифференцировать нагрузку в зависимости от самочувствия и формы НЦД.

5.3.2 Противопоказания: резкие движения; быстрый темп; эмоциональное перенапряжение; подбор упражнений осуществляется строго в зависимости от формы НЦД.

5.4 Заболевания дыхательной системы

5.4.1 Показаны: общеразвивающие упражнения из всех исходных положений в сочетании с дыхательными (преимущественно для мышц верхних конечностей и грудной клетки);

Запрещается несанкционированное копирование документа

статические дыхательные упражнения с произношением согласных звуков; динамические дыхательные упражнения из различных исходных положений: лежа, сидя, стоя; дыхательные упражнения с удлиненным и ступенчато-удлиненным выдохом; с произнесением на выдохе ряда дрожащих, шипящих и свистящих звуков, вызывающих дрожание голосовой щели и бронхиального дерева (для снижения тонуса гладкой мускулатуры); с урежением и задержкой дыхания на выдохе; дыхательные упражнения с акцентом на диафрагмальное дыхание и с сопротивлением; дренажные упражнения; дыхательная гимнастика по методу Бутейко, Стрельниковой и др.; элементы вибрации, встряхивания; упражнения в расслаблении; терренкур и другие циклические нагрузки; ходьба с ускорением, с наклонами туловища вперед, расслабляя при этом туловище, верхний плечевой пояс и верхние конечности; плавание.

5.4.2 Противопоказания: упражнения со сложной координацией движений в быстром темпе, натуживания; осторожно форсированное дыхание; иногда нецелесообразны упражнения с гипервентиляцией легких.

5.5 **Заболевания эндокринной системы**

5.5.1 Показаны: общеразвивающие упражнения; аутотренинг и релаксационные упражнения; упражнения на гибкость; дыхательная гимнастика; циклические упражнения в умеренном темпе на открытом воздухе.

5.5.2 Противопоказания: эмоциональное перенапряжение; упражнения в быстром темпе.

5.6 **Заболевания нервной системы**

5.6.1 Показаны:

При *неврозах* общеразвивающие упражнения, гантельная гимнастика, упражнения на тренажерах; аутотренинг и релаксационные упражнения; упражнения на гибкость; дыхательная гимнастика; гимнастика сосудов головного мозга; циклические нагрузки малой и средней интенсивности, длительная ходьба в медленном и среднем темпе на открытом воздухе; езда на велосипеде, ходьба на лыжах; плавание; игры в шашки и шахматы; закаливание организма; самомассаж; рекомендовать рациональный режим дня (достаточный сон, отдых) и рациональный двигательный режим (гигиеническая гимнастика, прогулки и др.).

При *невритах* пассивные и активные движения на те части тела, где имеются заболевания периферических нервов, из различных исходных положений: лежа на спине, здоровом боку, коленно-кистевом, сидя в сочетании с самомассажем; упражнения в воде (температура воды не менее t – 36-37°).

5.6.2 Противопоказания: эмоциональное перенапряжение; упражнения в быстром темпе; каждое упражнение повторять не более 4-6 раз, чтобы не перенапрягать мышцы.

5.7 **Заболевания органов зрения (миопия)**

5.7.1 Показаны: упражнения для мелких мышц глаз и на аккомодацию (цилиарную мышцу); пальминг; гимнастика для глаз по методу: Аветисова, Бейтса и др.; общеукрепляющие упражнения; дыхательная гимнастика; релаксация; циклические упражнения - ходьба, легкий бег, плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах; прогулки на свежем воздухе; упражнения на закаливание организма.

5.7.2 Противопоказания: прыжки; упражнения с отягощением (гантелями, штангой), резкие движения, упражнения с использованием гравитационного фактора; бег, при миопии высокой степени.

5.8 **Заболевания пищеварительной системы**

5.8.1 Показаны: при *хроническом гастрите и гастродуодените* рекомендуется рациональный режим питания; дыхательная гимнастика; общеукрепляющие и

Запрещается несанкционированное копирование документа

изометрические упражнения; упражнения для мышц брюшного пресса, усиливающих кровоснабжение внутренних органов; специальные упражнения для мышц поясничной области, спины, малого таза; специальные физические упражнения на группы мышц, которые иннервируются теми же сегментами спинного мозга, что и орган; аутотренинг; релаксация.

*С пониженной секреторной функцие*й (за 2 часа до приема пищи, через 1½ - 2 часа после еды): общеразвивающие статические и динамические упражнения преимущественно в положении лежа на спине и на боку, полулежа, сидя; упражнения в положении стоя и в ходьбе; дыхательные упражнения; осторожно включать упражнения с повышением внутрибрюшного давления и в положении лежа на животе; самомассаж передней брюшной стенки (включаются приемы поглаживания, растирания и разминания).

С сохраненной или повышенной секреторной функцией (после занятия обязателен прием пищи): общеразвивающие упражнения для крупных и средних мышечных групп с большим числом повторений и постоянной сменой упражнений, маховые движения; упражнения для мышц брюшного пресса; диафрагмальное дыхание; элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением; упражнения на закаливание, контрастный душ.

5.8.2 Противопоказания: при болевом синдроме исключаются упражнения на брюшной пресс.

5.8.3 При *язвенной болезни желудка* показаны: общеразвивающие упражнения (плавные, без рывков) из различных исходных положений (преимущественно коленно-кистевое положение, лежа на спине, сидя, стоя); упражнения для мышц брюшного пресса в сочетании с дыхательными и последующим расслаблением; ходьба в медленном и среднем темпе, пешеходные прогулки, плавание, катание на лыжах; элементы аутогенной тренировки в сочетании с полным расслаблением.

5.8.4 Противопоказания: при болевом синдроме исключаются упражнения на брюшной пресс, отведения прямых ног приводящие к повышению внутрибрюшного давления; с подниманием рук выше уровня плеч, рывки; полные разгибания туловища, повороты и наклоны в стороны. Быстрый темп упражнений.

5.8.5 При *дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих путей, хроническом холецистите* рекомендуются: общеразвивающие упражнения, статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении; дренажные упражнения на левом боку и в коленно-кистевом исходном положении (в некоторых случаях – лежа на спине, на правом боку, сидя и стоя) для мышц брюшного пресса в сочетании с дыханием (преимущественно диафрагмальным) с повышением внутрибрюшного давления.

Упражнения целесообразно сочетать с приемами поглаживающего и вибрационного массажа передней брюшной стенки при гипертонических формах дискинезий и всеми приемами массажа при гипотонических. Ходьба. Элементы спортивных игр средней и малой подвижности.

5.8.6 Противопоказания: при болевом синдроме упражнения не выполняются; исключаются натуживание, резкие колебания внутрибрюшного давления; при гиперкинетической форме осторожно выполнять упражнения на брюшной пресс, с гантелями, набивными мячами, с натуживанием и задержками дыхания.

5.9 **Заболевания мочеполовой системы**

5.9.1 Показаны: общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп из различных исходных положений в сочетании с дыханием и расслаблением; преимущественно использовать упражнения для мышц брюшного пресса, спины, таза, мышц ягодичной области и пояснично-подвздошной мышцы, тазового дна, приводящих мышц бедер,

Запрещается несанкционированное копирование документа

диафрагмы в положении лежа, полулежа.

При *нефроптозе* выполнять упражнения из исходных положений с приподнятым тазом; циклические упражнения: ходьба, на лыжах, езда на велосипеде.

5.9.2 Противопоказания: исключаются натуживание, резкое повышение внутрибрюшного давления; упражнения высокой интенсивности.

При *нефроптозе* – прыжки, бег, поднятие тяжестей, висы на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине; плавание (охлаждение организма).

5.10 **Заболевания костно-мышечной системы позвоночника**

5.10.1 Показаны: формирование правильной осанки; упражнения у вертикальной плоскости для воспитания правильной осанки; укрепление «мышечного корсета», упражнения для мышц спины, брюшного пресса, пояснично-подвздошных и мышц ягодичной области в положении разгрузки позвоночника (лежа, коленно-кистевом); специальные корригирующие симметричные гимнастические упражнения; корригирующая гимнастика у вертикальной плоскости, с гимнастической палкой; дыхательные статические и динамические упражнения, релаксация; вытяжение позвоночника лежа и полувиса; плавание (брасс, кроль на спине); циклические упражнения - ходьба, катание на коньках, на лыжах; закаливание; индивидуально дифференцированные ассиметричные упражнения (корригирующие ассиметричные упражнения должны подбираться врачом со строгим учетом локализации процесса и действия упражнений на кривизну позвоночника).

5.10.2 Противопоказания: бег; прыжки; висы; скручивание позвоночника; строго индивидуально наклоны, повороты туловища и ассиметричные упражнения.

5.11 **Заболевания костно-мышечной системы стопы**

5.11.1 При плоскостопии показаны: упражнения для большеберцовых мышц и сгибателей пальцев: с сопротивлением, с захватыванием мелких предметов пальцами стоп и их перекладыванием, катанием подошвами ног палки (мяча) в сочетании с общеразвивающими упражнениями; использование массажного коврика, ножных массажеров, ходьбы по предметам (сухому гороху и др.); специальные виды ходьбы для формирования и укрепления мышечно-связочного аппарата стоп; укрепление мышц спины; плавание.

Перед занятием целесообразно проведение самомассажа стоп.

5.11.2 Противопоказания: бег; прыжки; подъем тяжестей.

5.12 **Остаточные явления черепно-мозговых травм**

5.12.1 При *остаточных явлениях черепно-мозговых травм* показаны: упражнения на расслабление мышц шеи и плечевого пояса; упражнения на равновесие и координацию движений; общеукрепляющие упражнения; дозированная ходьба; дыхательная гимнастика; тренировка сосудов головного мозга с использованием гравитационного фактора - наклоны вниз, поднимание таза из коленно-локтевого положения, стойка на лопатках из положения лежа на спине и др. (выполнять осторожно, в медленном темпе в сочетании с дыханием и отдыхом для нормализации кровообращения); самомассаж шеи, головы.

5.12.2 Противопоказания: бег и прыжки; поднимание тяжестей; осторожно выполнять упражнения на тренировку сосудов головного мозга (в медленном темпе) при разрешении врача.

5.12.3 При остеохондрозе показаны: упражнения на расслабление мышц спины, поясничной, ягодичной области, ног, шейного отдела позвоночника из исходного положения лежа на спине или животе; укрепление «мышечного корсета»; самомассаж, особенно в поясничной и крестцовой области.

5.12.4 Противопоказания: упражнения со штангой, с резкими движениями, особенно маховые движения назад; бег; прыжки; борьба; висы; упоры; занятия аэробикой; охлаждение

Запрещается несанкционированное копирование документа

организма.

6 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

6.1 Данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

6.2 Обучение правильному дыханию – важная и сложная задача. Этим следует заниматься как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки делать вдох. При сжимании – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Выполнять упражнения надо во время приседаний, поворотов, наклонов туловища и ходьбы.

Комплекс 1

Дыхательные упражнения

1. На счет 1–4 – медленный глубокий вдох; 5–8 – медленный полный выдох.
2. На счет 1– 3 – медленный глубокий вдох; 4 – быстрый выдох ртом.
3. На счет 1 – быстрый вдох ртом; 2– 6 – медленный полный выдох. Повторить 4 раза.
4. На счет 1 – вдох небольшой порцией; 2 – пауза на выдохе; 3 – вдох небольшой порцией; 4 – пауза; 5 – вдох небольшой порцией; 6 – пауза; 7–8 полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Начинать следует с 1–2 пауз, постепенно доводя до 5–6. Повторить 2 раза.
5. На счет 1–2 – полный глубокий вдох; 3 – пауза; 4 – выдох небольшой порцией; 5 – пауза на выдохе; 6 – выдох небольшой порцией; 7 – пауза на выдохе; 8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.
6. На счет 1–2 – полный вдох; 3–6 – задержка дыхания; 7–8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.

Комплекс 2

Студентам с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размашисто работая руками в течение минуты.
2. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–3 – руки назад. 4 – и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом. 3–4 – плечи вперед – выдох ртом. Повторить 5–6 раз.
5. И.п. – о.с., руки на поясе. 1– подняться на носки – вдох. 2 – присед – выдох. 3 – встать вдох. 4 – и.п. – выдох.
6. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой, руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3 – мах правой ногой, руки в стороны – вдох. 4 – и.п. – выдох.
7. И.п. – о.с., руки вверх. 1 – наклон, руки назад. 2 – и.п. 3–4 – то же. Дыхание произвольное.
8. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размашисто работая руками в течение минуты.
9. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз –

Запрещается несанкционированное копирование документа

продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз.
Дыхание не задерживать.

7 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, ПЕЧЕНИ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

7.1 При таких заболеваниях уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

1. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3–4 – то же.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.
3. И.п. – то же. Повороты в стороны с отведением рук в стороны поворотов.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.
5. И.п. – то же. Пружинистые приседания.
6. И.п.– стойка ноги врозь. 1–3 – наклон вперед, руками достать до пола. 4 – и.п.
7. И.п. – сидя, ноги врозь. 1–3 – наклон вперед, руками достать носки. 4 – и.п.
8. И.п. – лежа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.
9. И.п. – лежа на спине. 1– левую ногу, сгибая в колене, прижать к груди. 2 – и.п. 3–4 – то же правой.
10. И.п. – лежа на спине. Приподнимание таза.
11. И.п. – лежа на боку. 1 – левую ногу, сгибая в колене, прижать к груди. 2 – и.п. 3–4 – то же правой. Помогать руками.
12. И.п. – упор, стоя на коленях. 1 – мах левой ногой назад. 2 – и.п. 3–4 – то же правой.
13. И.п. – упор, стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5–6 раз.
14. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3–4 – то же.

7.2 Упражнения выполняются в медленном темпе. Они чередуются с дыхательными и расслабляющими упражнениями.

8 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ И КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ПОЗВОНОЧНИКА

8.1 Осанкой называется непринужденная привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке он без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи развернуты и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

8.2 К дефектам осанки относятся сутулость, круглая, плоская и кругловогнутая спина. При нарушениях осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

При сутулости – слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

При круглой спине – плечи свисают вперед, грудь сужена, живот слегка выпячен.

При кругловогнутой – равномерный грудопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.

8.3 Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребенок легче определяет разницу между правильным и неправильным положением тела в пространстве.

Запрещается несанкционированное копирование документа

8.4 **Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство.**

1. Упражнения в вертикальной плоскости

а) Учащиеся, приняв под контролем преподавателя правильное положение у вертикальной плоскости, отходят от нее и, сохраняя осанку, возвращаются, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками.

б) Приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство.

в) Принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклоненный корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от студентов требуется проявление настойчивости, поэтому им необходимо внушить, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра и в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

8.5 **Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1–3-й степени.**

Основные задачи:

1. Воспитание навыка правильной осанки.
2. Укрепление мышечного корсета (таблица 1).

Таблица 1

Исходное положение	**Выполнение упражнения**	**Дозировка**	**Методические указания**
1. Лежа на спине. Руки под головой	Отдых	2 мин.	Лежать прямо, расслабленно
2. Лежа на спине, руки вверху чуть шире плеч	Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковременными расслаблениями	6–8 раз	Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать
3. Лежа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч ладонями вперед	1 – кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперед, согнутую в коленном и тазобедренном суставах. 2 – и.п. 3–4 – то же с правой ногой	6–8 раз	В и.п. – вдох, на счет 1–2 – выдох, дыхание неглубокое, обычное
4. То же	1 – поднять левую прямую ногу под углом 45 градусов над полом, руки вперед. 2 – и.п. 3–4 – то же с правой ногой	6–8 раз	В и.п. – вдох. На счет 1–2 – выдох
5. Лежа на спине, руки на поясе	1–2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. 3–4 – скользя по полу соединить ноги	6–8 раз	Дыхание произвольное
6. Лежа на спине, руки под головой	1 – поднять левую прямую ногу под углом 45 градусов над полом. 2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 градусов в коленном и тазобедренном суставах. 3–4 – и.п. 5–8 – то же начиная с правой ноги	6–8 раз	Строго соблюдать симметричность. Вдох в и.п. и на счет 1–2–3–4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу
7. Лежа на спине, руки	Поднимая руки вверх, потянуть их и	6–8 раз	Вдох через нос, выдох

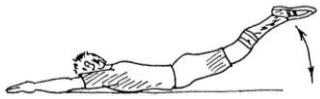
Запрещается несанкционированное копирование документа

вдоль туловища	сделать глубокий вдох. Медленно опуская руки, сделать медленный выдох		через рот, сложив губы трубочкой
8. Лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 градусов в коленных суставах	1 – выпрямить левую ногу под углом 45–50 градусов над полом. 2– выпрямить правую ногу под углом 45–50 градусов над полом. 3 – поставить левую ногу в и.п. 4 – поставить правую ногу в и.п. 5–8 – то же начиная с правой ноги	6–8 раз	Дыхание произвольное, не задерживать
9. Лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 градусов в коленных суставах. Руки на животе	Диафрагмальное дыхание	3–4 раза	Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индивидуальный

8.6 **Упражнение для развития мышц туловища**

Исходное положение: лёжа на животе, руки вверх.

Поочерёдное и одновременное поднятие ног и туловища.



8.7 **Упражнение для укрепления мышц спины, исправления осанки**

Исходное положение: лёжа на животе.

На счёт 1, 2 – поднять голову и плечи, одновременно прогибаясь назад, отрывая ноги от пола.

На счёт 3, 4 – вернуться в исходное положение.

8.8 **Упражнения для исправления осанки, для укрепления мышц спины**

А) Исходное положение: лёжа на животе.

На счёт 1, 2 – поднять голову и плечи, одновременно прогибаясь назад и захватывая согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы.

На счёт 3, 4 – вернуться в исходное положение.

Б) Исходное положение: стойка на коленях, колени врозь.

На счёт 1, 2 – прогнуться назад.

На счёт 3, 4 – вернуться в исходное положение.

8.9 **Упражнения на гибкость**

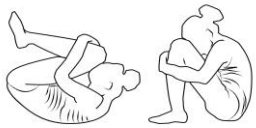
А) Исходное положение: лёжа на спине.

Согнуть ноги в коленях и коснуться коленями лба, одновременно поднимая таз вверх и поддерживая его руками.

Выпрямить ноги в коленях и пальцами ног коснуться пола за головой.

Запрещается несанкционированное копирование документа

Б) Исходное положение: сидя с согнутыми ногами
На счёт 1, 2 - перекатиться на спину, или даже на шею.
На счёт 3, 4 – вернуться в исходное положение.



Упражнение на гибкость (для позвоночника)
Исходное положение: лёжа на спине.
На счёт 1 - 4 – перевернуться влево, переходя в положение: лёжа на животе.
На счёт 5 - 8 – то же самое в противоположном направлении.

Упражнение для мышц спины и брюшного пресса
Исходное положение: лёжа на спине, на предплечьях, ноги прямые.
На счёт 1, 2 – подтянуть ноги к носу.
На счёт 3, 4 – вернуться в исходное положение.

Упражнение на гибкость (для позвоночника)
Исходное положение: упор, лёжа на животе, руки согнуты.
На счёт 1, 2 – прогнуться назад, одновременно выпрямляя руки.
На счёт 3, 4 – вернуться в исходное положение.

8.10 **Упражнение для верхних конечностей и плечевого пояса и для исправления осанки**
Исходное положение: основная стойка.
На счёт 1 - поднять правую руку в сторону - вверх, левую опустить в сторону - вниз.
На счёт 2 - согнуть руки в локтевых суставах и соединить их за спиной.
На счёт 3, 4 – сделать захват поглубже.
На счёт 5 - 8 – повторить упражнение, поменяв руки.

8.11 **Упражнения для стоп**
Исходное положение: сидя с прямыми ногами.
На счёт 1 - 3 – как можно шире развести пальцы стоп.
На счёт 4 – соединить их.

Исходное положение: сидя, ноги прямые.
Взять карандаш между 1 и 2 пальцами и стараться писать цифры, буквы и т.д.

Исходное положение: основная стойка.

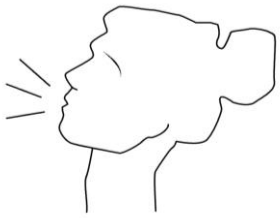
Запрещается несанкционированное копирование документа

Ходьба на наружных сторонах стоп, перекат с пятки на носок, ходьба на носках, на пятках.

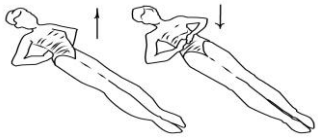
Дыхательные упражнения
Исходное положение: лёжа на спине.
На счёт 1 – сделать глубокий вдох, набирая максимальное количество воздуха в лёгкие.
На счёт 2 – медленно поднять голову и верхнюю часть грудной клетки, одновременно делая выдох.

Дыхательные упражнения

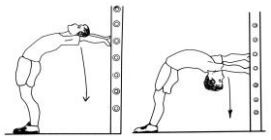
Исходное положение: основная стойка.
Набрать как можно больше воздуха в лёгкие и, вытягивая губы, стараться выдохнуть весь воздух.



Дыхательные упражнения
А. Исходное положение: лёжа на спине.
На счёт 1 – поднять грудную клетку, одновременно наклонить голову назад, сделать вдох.
На счёт 2 – вернуться в исходное положение, расслабляя мышцы, сделать выдох.
Б. Исходное положение: лёжа на спине.
На счёт 1 – положить кисти под спину, легко приподнять грудную клетку, одновременно делая вдох.
На счёт 2 – положить кисти на рёбра и, нажимая на грудную клетку, сделать выдох.

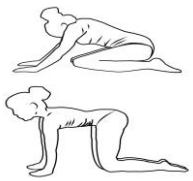


8.12 **Упражнение у гимнастической стенки для развития гибкости**
Наклоны назад в положении стоя на шаг от гимнастической стенки, руками вверху опираясь на стенку, прогнуться в пояснице, стараясь руками достать до пола, и постепенно возвратиться в исходное положение.



Положение «на четвереньках»
Способствует локальному воздействию упражнений на положение и функцию органов грудной клетки, брюшной полости и малого таза, а также разгрузке позвоночника от действия силы тяжести туловища и создаёт возможность изолированных движений в отдельных сегментах позвоночника.

8.13 **Упражнение для укрепления мышц спины, исправления осанки**
Исходное положение: упор, стоя на коленях.
На счёт 1, 2 – сесть на пятки, не отрывая кисть от пола, голову спрятать между рук.
На счёт 3, 4 – вернуться в исходное положение.



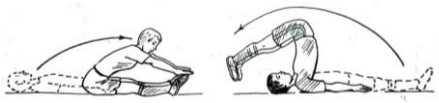
Запрещается несанкционированное копирование документа

8.14 **Упражнение с палкой**

Исходное положение: стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной.
На счёт 1, 2 – присед, встать на колени, прогнуться.
На счёт 3, 4 – вернуться в исходное положение.
Дыхание равномерное.

8.15 **Упражнение для развития гибкости**

Из положения, лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги до касания носками пола за головой. Затем вернуться в исходное положение.

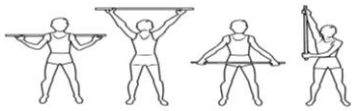


8.16 **Упражнение «Медвежьи шаги»**

Исходное положение: в упоре стоя на коленях.
Кисти рук поставлены слегка шире плеч, локтевые суставы выпрямлены. Упражнение выполнять в наклоне туловища в сторону выпуклости сколиоза, с одновременным перемещением рук скрестными «шагами».

8.17 **Корректирующее упражнение при сколиозе**

Сочетает в себе силовое напряжение одних мышц и растягивание других.

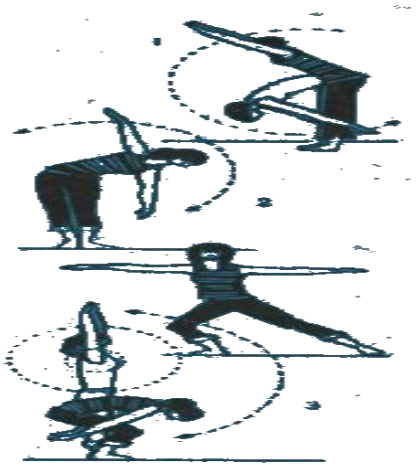


8.18 **Общеразвивающие упражнения без предметов**

1-е упражнение. Пружинящие наклоны туловища вперед. Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вверх. Медленно наклоните туловище вперед и сделайте четыре пружинящих наклона, стараясь коснуться кончиками пальцев пола за пятками. Медленно выпрямитесь (руки вверх) и четыре раза прогнитесь, пружиня руками назад.

Наклоны туловища вперед исполняются с прямой спиной сначала до горизонтали и далее до такого положения, чтобы верхняя часть туловища вплотную приблизилась к ногам.

Запрещается несанкционированное копирование документа



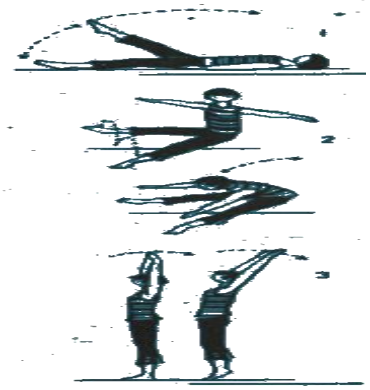
2-е упражнение. Наклоны туловища вперед, прогибы с пружинящим отведением рук назад и выпадом в сторону. Исходное положение: стойка ноги вместе, руки в стороны. Пониже наклоните туловище в сторону, выпрямитесь и прогнитесь, пружиня руками назад. Снова выпрямитесь. Затем выполняйте упражнение, наклоняясь в другую сторону. Теперь делайте глубокие выпады в сторону, согнув в колене правую ногу, затем левую.

При наклонах в стороны следите за тем, чтобы таз и ноги оставались в вертикальном положении (нельзя перемещать таз в сторону в противоположном направлении). Верхняя часть туловища прямая, руки 3-е упражнение. Маховые движения туловищем вниз и вверх круговыми движениями. Движение сопровождается отдельным движением в плечевых суставах. Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вверх. Слегка приседая, расслабленно наклонитесь вперед, опуская руки вниз и отводя их назад. Энергично выпрямляясь, вернитесь в исходное положение и продолжите круговое движение руками назад так, чтобы кисти рук описали полный круг до положения руки вверх. Затем повторяйте упражнение.

Это упражнение улучшает координацию движений, гибкость. Махи и круговые движения выполняйте с максимальной амплитудой, фиксируя положения рук внизу и вверх. Это сочетание круговых движении руками и вращения плечами можно сопровождать командой: «Руки-плечи-руки!».

1-е упражнение. Поднимание и опускание попеременно левой и правой ноги в положении лежа на спине. Исходное положение: лежа на спине, руки вниз. Поднимайте и опускайте сначала правую, затем левую ногу. Старайтесь поднимать ноги как можно выше.

В положении лежа на спине, все мышцы сильно напрягаются. Позвоночник прижимается к полу, плечи оттягиваются вниз. Ноги поднимаются и опускаются в одинаковом темпе.



Запрещается несанкционированное копирование документа

2-е упражнение. Разведение ног в стороны и соединение их с одновременными наклонами туловища вперед. Исходное положение: сидя, выпрямленные ноги врозь, руки в стороны. Приподнимите ноги, сомкните их и, опустив, коснитесь пола. Затем снова поднимите, разведите и перейдите в исходное положение. Теперь наклоните туловище вперед, выпрямитесь. При наклонах руки должны касаться ног.

В первую неделю можно выполнять упражнение, опираясь руками. В положении сидя и при наклонах вперед позвоночник остается прямым, ноги тоже выпрямлены.

3-е упражнение. Поднимание на носки с прогибом и пружинящим отведением рук назад. Исходное положение: стойка ноги вместе, руки вверх, кисти соединены. Поднимитесь на носки, на счет раз-два-три трижды прогнитесь, одновременно пружиня руками назад. Опуститесь на всю ступню и повторите упражнение. После многократного повторения расслабьтесь, опустите руки вниз, затем выполняйте упражнение сначала.

Это упражнение выполняйте стоя боком к зеркалу, чтобы следить за осанкой. Старайтесь подниматься на носочках как можно выше. Колени не сгибать!

9 КОМПЛЕКСЫ КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КОНТРОЛЬ ОЩУЩЕНИЙ, НА КОНТРОЛЬ ОСАНКИ В ДВИЖЕНИИ ТЕЛА И ЕГО ЗВЕНЬЕВ, СТОЯ, СИДЯ, ЛЕЖА

9.1 **Комплекс упражнений на укрепление и коррекцию мышечного корсета.**

Для мышц ног:

1. Ходьба:
а) на носках,
б) на пятках,
в) на наружных и внутренних краях ступни,
г) шаг с носка,
д) прогнувшись и крадучись,
е) высоко поднимая колени,
ж) в приседе,
з) в полуприседе,
и) с крестными шагами и т. д.
2. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.
3. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.
4. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.
5. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.
6. Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).
7. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.
8. Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.
9. Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая, носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.
10. Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.
11. Прямые руки вытянуты вперед и отведены в стороны под углом 45°. Маховые движения ног с касанием ладони разноименной руки. Туловище держать прямо.

Запрещается несанкционированное копирование документа

9.2 **Упражнения в парах.**

1. Стоя в выпаде вперед правой (или левой) ногой и соединив кисти рук, надо попеременно сгибать и разгибать руки при противодействии партнера.
2. Партнеры стоят лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены, один из партнеров старается поднять руки вверх, другой противодействует ему. Затем первый партнер старается опустить руки вниз. Занимающиеся должны меняться функциями.
3. Стойка та же, только руки вверху. Один партнер старается через стороны опустить и другой препятствует этому.
4. Партнеры стоят в затылок один другому, ноги врозь, руки в стороны. Делаются наклоны вправо и влево. Стоящий сзади старается удержать руки партнера в исходном положении.
5. Партнеры стоят спиной друг к другу, руки вверху, кисти соединены. Не разъединяя надо делать повороты на 360°.
6. Стоя спиной друг к другу и сцепив руки около локтей, надо делать приседы.
7. Положение то же, но приседы на одной ноге. Вторая нога прямая и вытянута вперед.
8. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги их касаются. Делаются приседы с прямыми руками.
9. Партнеры, стоя лицом, друг к другу и взявшись за руки, делают приседы на одной ноге.
10. Партнеры, стоя спиной друг к другу и взявшись вверху за руки должны по очереди наклоняться вперед и поднимать один другого на спину.
11. Партнеры располагаются один за другим, передний в приседе, второй руками упирается в плечи первого, а тот встает при его противодействии.
12. «Ходьба» на руках с помощью партнера, который держит «идущего» за ноги.
13. Сидя спиной друг к другу с захватом под локти.
14. Стоя лицом друг к другу, руки вперед - поочередные сгибания и разгибания рук с сопротивлением (10–12 раз). Сопротивление близкое к максимальному.
15. Пары берутся за руки, ставят ноги вместе на расстоянии ступни друг от друга и приседают.

9.3 **На гимнастической стенке.**

1. Стоя спиной у гимнастической стенки, руки хватом на уровне плеч – прогибание вперед и возвращение в исходное положение (4-6 повторений). Медленное движение с максимальным выпрямлением рук.
2. Выпрямление и вытягивание в висе (на гимнастической стенке, перекладине, высоких брусьях и т. п.) с удержанием максимально прямого положения (2 подхода по 10-15 сек.). Движение произвольное или с отягощением.
3. Стоя ноги врозь на гимнастической стенке, руки хватом на уровне пояса - наклон вперед со сгибанием в тазобедренных суставах, возвращение в исходное положение (6–8 раз). Сохранять прямое положение рук и ног.

9.4 **Упражнения с набивным мячом.**

1. Броски мяча на дальность из и. п. широкая стойка ноги врозь, руки прямые с мячом над головой, туловище прогнуто. Упражнение можно выполнять в паре, бросая мяч друг другу, с ловлей.
2. То же, что и в упр. 1, но из и. п. сидя.
3. Броски мяча на дальность через голову назад из и. п. стоя спиной в сторону броска, ноги чуть шире плеч, согнуты в коленях, руки с мячом опущены вниз.
4. Броски мяча на дальность из и. п. ноги чуть шире плеч, согнуты в коленях, туловище

Запрещается несанкционированное копирование документа

наклонено вперед, спина прямая, руки с мячом опущены вниз между ногами.

5. Броски мяча вверх над головой из и. п. ноги чуть шире плеч, согнуты в коленях, руки с мячом опущены вниз, спина прямая.

6. Толчки мяча на дальность от груди двумя руками из п. и. ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, руки согнуты и локтях параллельно плечам, удерживают мяч ладонями вперед.

7. То же, что в упр. 6, из и. п. левая нога впереди.

8. То же, что в упр. 6, из и. п. сидя.

9. Толкание мяча одной рукой (левой - правой) из описанных выше и. п.

10. Толкание мяча одной рукой из и. п. стоя боком в сторону толчка.

11. Быстрые броски мяча с места от груди двумя руками в парах. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 2 м.

9.5 **Упражнения для укрепления мышц живота.**

1. Стоя ноги врозь на ширину шага, руки вытянуты в стороны - энергично поворачивать туловище направо и налево.

2. При ходьбе широким шагом попеременно поворачивать туловище с вытянутыми в стороны руками. Поворот туловища делать в сторону вышагивающей ноги.

3. Сидя широко расставив ноги врозь, попеременно доставать каждой ладонью ступню разноименной ноги с поворотом туловища.

4. Лежа на спине, вытянув руки вдоль тела или соединив их под затылок «в замок» и приподняв ноги:

а) сгибать и разгибать ноги в коленных суставах;

б) делать быстрые круговые движения ногами, напоминающие движения велосипедиста;

в) сводить и разводить ноги в стороны;

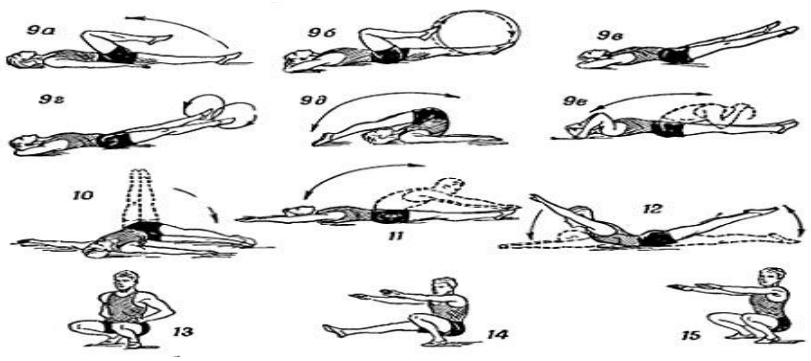
г) разводить и сводить ноги круговыми движениями;

д) поднимать выпрямленные ноги до касания носками пола за головой;

е) поднимать туловище и наклонять вперед, держа при этом ноги выпрямленными и соединенными вместе.

5. Лежа на спине, руки в стороны (упираясь ладонями в пол), ноги приподняты до вертикального положения — опускать и приподнимать ноги из стороны в сторону.

6. Лежа на спине, руки вытянуты за головой, садиться с маховым движением руками вперед и наклоняться вперед, доставая ладонями ступни. Ноги при этом выпрямлены и соединены вместе.

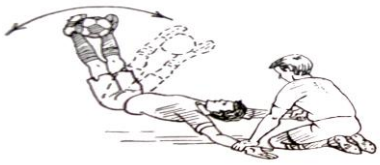


9.6 **Упражнения для укрепления мышц спины.**

1. Лежа на животе с вытянутыми вперед руками, прогибаться назад с пружинящими движениями рук и ног.

2. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево – вправо из положения, лёжа на спине. Руки фиксируются партнёром.

Запрещается несанкционированное копирование документа



3. Лёжа на животе (в руках и между ступнями зажаты мячи), оторвать руки и ноги от пола, прогнуться, удерживая это положение 3 – 4 секунды, вернуться в исходное положение.
4. Одновременное поднимание ног с зажатым между стопами мячом и туловища, лёжа на боку.

9.7 **Упражнения для укрепления мышц ног.**

1. Стоя, руки на поясе, приседать на носках.
2. Стоя на одной ноге, приседать, поднимая руки и свободную ногу вперед.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, приседать, не отрывая пяток от пола и вытягивая руки вперед.

9.8 **Упражнения с набивным мячом.**

Упражнения с набивным мячом используют для развития силы, ловкости и точности движений.

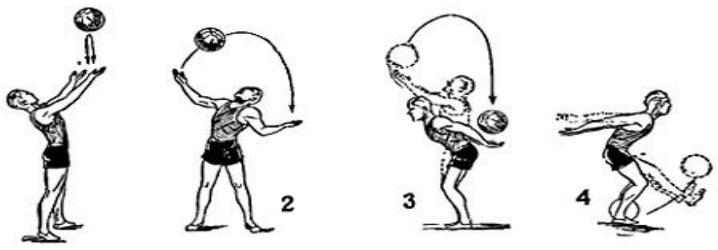
Упражнения состоят из бросков, толчков и ловли мяча. Ценность их заключается, в частности, в том, что они развивают у занимающихся умение мгновенно переходить от напряжения к расслаблению (при бросках) и, наоборот, от расслабления к напряжению (при ловле мяча), что очень важно для студентов СМГ.

Упражнения с мячом можно выполнять с партнером и самостоятельно из самых разнообразных исходных положений. Точность при ловле мяча так же важна, как и при броске.

Упражняясь с набивным мячом, необходимо тщательно оберегать пальцы рук от растяжений. При ловле мяча пальцы могут подвернуться. Чтобы избежать этого, всегда следует принимать мяч на раскрытую ладонь.

9.9 **Упражнения без партнера.**

1. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его.
2. Подбрасывать мяч вверх одной рукой и ловить его другой.
3. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его за спиной руками снизу.



9.10 **Упражнения с партнером. Стоя лицом к партнеру.**

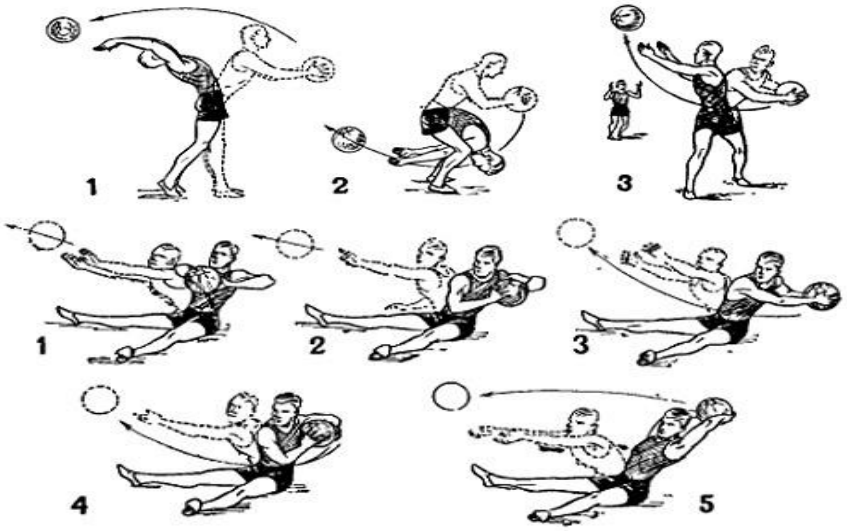
1. Толкать мяч двумя руками от груди.
2. Толкать мяч одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
3. Бросать мяч сбоку двумя руками.
4. Бросать мяч сбоку одной рукой с поворотом туловища (свободной рукой поддерживать мяч).
5. Бросать мяч двумя руками сверху из-за головы.

Запрещается несанкционированное копирование документа

6. Бросать мяч сверху из-за спины, наклоняя туловище вперед. Мяч для броска держать за спиной двумя руками снизу.
7. Бросать мяч ногами, зажав его между стопами.
8. Бросать мяч снизу выпрямленными руками (ноги расставлены на ширину широкого шага).

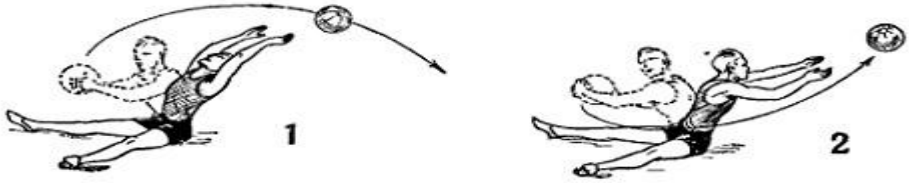
9.11 **Стоя спиной к партнеру.**

1. Бросать мяч назад через голову двумя руками, отклоняя туловище назад.
2. Бросать мяч назад между ногами двумя руками, наклоняя туловище вперед.
3. Бросать мяч назад сбоку с поворотом туловища.



9.12 **Сидя спиной к партнеру.**

1. Бросать мяч назад двумя руками через голову.
2. Бросать мяч назад двумя руками сбоку с поворотом туловища.



9.13 **Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц (общеразвивающие упражнения)**

9.13.1 Эти виды упражнений имеют особое значение для учащихся «групп здоровья». Если у

Запрещается несанкционированное копирование документа

студентов недостаточно укреплены мышцы туловища, удерживающие позвоночник в правильном положении, то они быстро утомляются.

9.13.2 Правильная, красивая осанка – один из показателей здоровья. Это, прежде всего нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в покое и движении. Подбор упражнений, способствующих формированию осанки, требует от преподавателя большого внимания, знания, расположения крупных мышечных групп.

9.13.3 Цель каждого упражнения должна быть ясна для преподавателя, иначе результат воздействия упражнения может быть и отрицательным. Установлено, что в большинстве случаев недостатки осанки студентов – это результат слабости мышц туловища, неумения удерживать туловище в правильном положении («небрежная осанка»).

9.13.4 Общее укрепление мышц, и в первую очередь мышц туловища, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем влияет на формирование осанки.

9.13.5 Вместе с тем нужно помнить, что общеразвивающие упражнения направлены не только на формирование осанки, но используются в занятиях и как приемы двигательной активности, укрепления мышц с целью предупреждения или профилактики сколиозов, корригирующей гимнастики.

9.13.6 Упражнения для укрепления боковых мышц туловища надо проводить с целью предупреждения сколиозов (боковых искривлений позвоночника). Основой таких упражнений являются повороты и наклоны туловища вправо и влево. Лучше всего эти упражнения делать из исходного положения, сидя на полу со скрещенными ногами – по-турецки, верхом на гимнастической скамейке, бревне, стуле. В таком положении таз неподвижен (зафиксирован) и движение происходит только в позвоночнике.

9.13.7 Для укрепления преимущественно мышц спины включаются упражнения, связанные с наклоном туловища вперед - вниз, с последующим полным выпрямлением. Эти упражнения рекомендуется проводить из исходного положения, стоя, ноги врозь, на ширине плеч или сидя на полу, ноги врозь. Исходное положение, лежа лицом вниз хотя и является эффективным для проведения упражнений, укрепляющих мышцы-разгибатели спины, но применять его надо осторожно, так как сдавливается грудная клетка под тяжестью собственного веса и тем затрудняется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При выполнении таких упражнений студент должен приподнимать от пола только голову и плечи.

9.13.8 Для укрепления мышц брюшного пресса надо чаще применять исходное положение, лежа на спине. Такое положение наиболее оптимально: площадь опоры при этом большая и не затрачивается лишняя энергия на сохранение равновесия, а мышцы брюшного пояса работают почти изолированно. Кроме того, положение, лежа на спине, разгружает позвоночник от собственной тяжести, выравнивает кривизну позвоночника и дает ученику ощущение правильной осанки. Из этого исходного положения выполняется подтягивание туловища к ногам (сесть, лечь) или ног к туловищу (согнуть ноги, выпрямить ноги).

9.13.9 Упражнения должны подбираться так, чтобы в одном занятии упражнениями были охвачены по возможности все крупные мышцы туловища.

1. «Принимать основную стойку». При основной стойке студент стоит прямо, но не напряженно, голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед, плечи развернуты (слегка отведены назад), руки опущены вдоль туловища, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.
2. «Поворачиваться вправо, влево и наклониться как можно ниже». Это упражнение можно выполнять из исходного положения, сидя или стоя ноги врозь на ширине

Запрещается несанкционированное копирование документа

плеч. Руки могут быть на поясе, в стороны, за головой. Повернуться вправо (влево), а затем наклониться как можно ниже.

3. «Наклоняться вперед с палкой за плечами, держа ее под мышками (ноги прямые, смотреть вперед)». Упражнение можно выполнять из исходного положения, стоя, сидя на полу, ноги врозь, сидя на стуле.

4. «Наклониться, положить предмет с правой (левой) стороны на пол и поднять его». *Исходное положение:* сидя на полу, ноги врозь в руках по флажку (мешочку с песком, кубику). Наклониться влево (вправо), положить предмет на пол подальше от себя, выпрямиться; то же выполнить в другую сторону; затем в том же порядке поднять предметы. Следить, чтобы наклон выполнялся точно в сторону без поворота.

Это же упражнение можно выполнять из исходного положения, стоя, ноги врозь на ширине плеч, но тогда нужно предварительно повернуться влево (вправо), затем, наклоняясь, положить предмет правой (левой) рукой у левой (правой) стопы; вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону.

5. «Наклоняться в стороны с палкой» за плечами или держа руки на поясе (стоя и сидя)». Следить, чтобы упражнение выполнялось точно в сторону, смотреть прямо перед собой. При исходном положении стоя не сгибать ноги, не отрывать ногу, противоположную наклону, от пола.

6. «Сидя на полу, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги, переносить одновременно обе ноги через палку (веревку)». Следить, чтобы учащиеся, приняв исходное положение, не сутулились, не втягивали голову в плечи и сохраняли правильную осанку на всем протяжении выполнения упражнения.

7. «Сидя на полу, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками)». Обратить внимание, чтобы учащиеся наклонялись ниже, не поднимали колен, после каждого наклона хорошо выпрямлялись.

8. «Скрестив ноги, садиться и вставать, не помогая себе руками». Обратить внимание учащихся, что садиться надо медленно, осторожно, а вставать, наоборот, быстро, резко нагнувшись вперед.

9. «Стоя на коленях, садиться и вставать, не помогая себе руками». Требования к выполнению те же, что и в предыдущем упражнении.

10. «На четвереньках переступать руками вправо и влево, приподнимать поочередно прямые ноги». Переступать руками, стараясь как можно ближе «дойти» руками до пальцев ноги.

11. «Лежа на спине, поднимать одновременно вытянутые ноги; садиться и снова ложиться». Поднимая ноги, оттягивать носки; садиться и ложиться с прямой спиной.

12. «Лежа на животе, приподнимать голову и плечи, отводить руки назад, прогибаться». Прогибаться только в грудной, а не поясничной части позвоночника.

При выполнении общеразвивающих упражнений нужно обращать внимание на правильное сочетание дыхания с движением, напоминать студентам, чтобы они не задерживали дыхание. С этой целью в момент, соответствующий выдоху, рекомендуется произносить короткие слова или звуки: «ух», «вниз», «ш». Это удлиняет выдох, а благодаря чему последующий вдох становится более полным и глубоким.

13. «Пропеллер» – круговые движения прямыми руками (для укрепления преимущественно мышц плечевого пояса).

14. «Насос» – наклоны туловища влево и вправо (для укрепления преимущественно боковых мышц).

15. «Зарядка ума».

Запрещается несанкционированное копирование документа

Упражнения для шеи способны активизировать кровообращение в них, интенсифицировать потенции мозга (мыслительную деятельность):

1) Стоя или сидя, повернуть голову до касания подбородком плеча; то же – в другую сторону.
2) Наклонить голову до касания ухом плеча. То же упражнение – в другую сторону.
3) Наклонить голову до касания подбородком груди; повороты головы вправо и влево.
4) Отклонить голову до касания затылком спины; повороты головы вправо и влево.
5) Вращение головой по часовой стрелке и против нее с касанием подбородком груди, ухом плеча, затылком спины.

Включив этот комплекс в индивидуальную гимнастику с учащимися на занятиях, с четырех повторений каждого упражнения, доведя к концу спецкурса до 8–10.

6) Встать на колени, оттянув носки; сесть на пятки. Сплетая пальцы, положить руки на пол перед собой ладонями вверх. Не поднимаясь с пяток, наклониться, коснувшись лбом ладоней. Сосредоточиться в таком положении на 15–30 секунд. Дыхание глубокое и медленное.
7) «Березка»: лежа на спине, подтянуть колени к животу, выпрямить вверх ноги и спину, поддерживая поясницу согнутыми руками. Глубоко и медленно дыша, сохранять это положение, наращивая длительность от занятия к занятию до полминуты.
8) В позиции «березка» медленно сгибать ноги к животу – полный выдох, выпрямлять – вдох. Повторить упражнение 8–12 раз.

16. Комплекс упражнений «Здравствуй, солнце!».

«Здравствуй, солнце!» – так называется небольшой комплекс из 12 упражнений, который прекрасно тонизирует нервную систему:

1) Встаньте прямо, ноги вместе, ладони сложите перед грудью. Сделайте медленный и спокойный выдох.
2) Одновременно с вдохом поднимите руки вверх, и, не сгибая ног, прогнитесь назад.
3) На выдохе наклонитесь вперед и положите ладони рук на пол у ног или приблизьте их к полу, насколько возможно. Постарайтесь лбом коснуться коленей. Завершив выдох, прижмитесь к коленям еще плотнее.
4) Перенесите вес на руки и с вдохом отставьте правую ногу как можно дальше назад. Левая нога всей ступней стоит на полу между руками, также плотно прижатыми к полу. Голова поднята.
5) Выдохните, поставьте левую ногу рядом с правой. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. Вес тела удерживается на выпрямленных руках. Смотрите прямо перед собой. Вдохните.
6) С выдохом согните руки и опуститесь на пол, оставляя таз слегка приподнятым. В этом положении тело касается пола 8 точками – ступнями, коленями, ладонями, грудью, лбом или подбородком.
7) Вдохните, выпрямите руки и прогнитесь назад.
8) Выдохните и поднимите таз так, чтобы тело составило треугольник. В идеале ладони и стопы должны быть плотно прижаты к полу, а голова находиться между руками.
9) Перенесите правую ногу вперед, поставив ее между руками. Сделайте вдох. Колено левой ноги упирается в пол. Смотрите вверх. Эта поза аналогична 4-й, только ноги меняются местами.
10) Делая выдох, перенесите левую ногу вперед к правой, выпрямите ноги и наклонитесь вперед, стараясь максимально приблизить лоб к коленям. Эта поза повторяет третью.
11) С вдохом поднимите руки вверх и прогнитесь назад – аналогично второй позе.

Запрещается несанкционированное копирование документа

12) Сделайте выдох и сложите ладони перед грудью.

17. Упражнения в висах.

1) Свободный вис (хватом сверху, снизу, на ширине плеч, разведя руки как можно шире) – до полминуты.
2) Движения прямыми ногами вперед, назад – в стороны, до полминуты.
3) Сгибать ноги в коленях, касаясь пятками таза.
4) Прогибаясь в пояснице, отклонять голову назад.
5) Повороты туловища, ноги сомкнуты.
6) «Маятник» вправо и влево, ноги сомкнуты.
7) Круги прямыми ногами. Ноги могут быть сомкнуты или раздвинуты.
8) Поднимать согнутые в коленях ноги к животу.
9) Подтягиваться до касания перекладины ключицами.
10) Поднимать согнутые в коленях ноги, выпрямлять их в «угол», сгибая, опустить.
11) То же, но, опуская медленно ноги, не сгибать их.
12) Поднять прямые ноги, фиксируя угол.
13) Подтягиваться до касания перекладины грудью.
14) Коснуться перекладины носками прямых ног.
15) Сгибая ноги, подтянуть туловище и пронести ноги между руками.
16) Фиксируя угол, сделать ногами «ножницы».
17) Фиксируя угол, круги прямыми ногами.
18) Фиксируя угол – подтянуться.
19) Фиксируя угол, поворачивать вправо и влево прямые ноги.
20) Фиксируя угол, выполнять круги ногами порознь.

18. Комплекс упражнений «Мы – физкультурники» (проводится в виде двигательного рассказа).

а) «Штангисты». *Исходное положение:* стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, палку держать горизонтально двумя руками ближе к концам. Поднять палку на грудь, затем вверх, вернуться в исходное положение (6–8 раз).

б) Приседание. *Исходное положение:* стоя, пятки вместе, носки врозь, палка на лопатках (держать за концы). Медленно присесть, разводя колени в стороны и сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение (6–8 раз).

в) «На байдарке». *Исходное положение*: сидя, ноги врозь, палку держать в горизонтальном положении двумя руками ближе к середине. Выполнять повороты влево и вправо, имитируя греблю на байдарке (по 4–5 раз в каждую сторону).

г) «Гребцы». *Исходное положение*: то же, что и в предыдущем упражнении. Наклониться вперед, стараясь палкой достать носки ног, сказать: «Хоп», вернуться в исходное положение (5–6 раз).

д) «Пловцы». *Исходное положение*: лежа на спине, руки за головой. Приподнять слегка вверх прямые ноги и делать мелкие движения ногами, имитируя ими плавание кролем; вернуться в исходное положение.

10 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ОСАНКУ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

1. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1–2– глубокий вдох, поднять грудную клетку; 3–4 – спокойный выдох.
2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1– поднять прямую правую ногу вперед,

Запрещается несанкционированное копирование документа

2 – и. п., 3–4 – то же левой ногой.
3. И. п.: то же. 1–2 – поднять руки вверх – глубокий вдох, 3–4– и.п.– спокойный выдох.
4. И. п.: то же. На каждый счет отведение ноги в сторону (чередуя правую и левую).
5. И. п.: лежа на спине, руки согнуты в локтях под прямым углом. 1–2 – отвести предплечья в стороны – глубокий вдох, 3–4 – и. п. – выдох.
6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1 – согнуть правую ногу в колене, 2 – и. п., 3–4 – то же левой.
7. И. п.: то же. 1–2 – согнуть ноги в коленях – глубокий вдох, 3–4 – и. п. – выдох.
8. И. п.: лежа на спине, руки согнуты под углом 90 градусов в стороны. 1–2 – отвести предплечья вверх – вдох, 3–4 – отвести предплечья вниз – выдох.
9. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2 – глубокий вдох животом, 3–4 – перенести воздух в верхний отдел живота, расширив грудную клетку, 5–6 – удержать позу, 7–8 – и. п., медленный выдох.
10. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1–2 – оторвать таз от пола, прогнуться в пояснице, удерживаясь на руках и стопе, 3–4 – и. п.
11. И. п.: лежа на спине, руки за головой, ноги приподняты и согнуты в коленях под углом 90□. 1–2 – вдох, с задержкой дыхания, медленно положить ноги вправо, не поворачивая туловища, 3–4 – и. п., выдох, 5–8 – то же влево.
12. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. На каждый счет энергичное поднимание головы и прямых ног, опираясь на поясницу и руки. Повторить 5–10 раз. Затем расслабиться в течение 5–10 с.
13. И. п.: сед ноги вместе: 1–2 – глубокий вдох – отвести слегка голову и плечи назад, прогнуться в пояснице, 3–4 – длительный выдох с опусканием головы вперед.
14. И. п.: то же. 1 – прогнуться в пояснице, оторвав таз от пола, 2 – и. п.
15. И. п.: сед ноги скрестно, руки на пояс. На каждый счет поочередные наклоны туловища вправо и влево.
16. И. п.: то же. На каждой счет повороты туловища вправо и влево.
17. И. п.: лежа на животе, кисти под подбородок. 1 – вдох – соединить лопатки, 2 – и. п. – выдох.
18. И. п.: то же. 1 – вдох, поднять лопатки, 2 – выдох – и. п.
19. И. п.: то же. На каждый счет поочередное отведение прямой ноги назад.
20. И. п.: лежа на животе, руки вверх. 1–2 – отвести голову назад, не отрывая груди от пола, руки через стороны – вниз, 3–4 – и. п.
21. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1–2 – отвести голову назад, оторвав прямые ноги от пола, 3–4 – и. п.
22. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги согнуты под углом 90□. 1 – отвести левую в сторону, 2 – и. п., 3–4 – то же правой, 5–6 – голени скрестно, 7–8 – и. п.

11 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ОСАНКУ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ НА СКАМЕЙКЕ

1. И. п.: сед верхом поперек скамейки, руки в стороны. На каждый счет повороты туловища вправо и влево.
2. И. п.: сед верхом поперек скамейки, руки вверх. 1–2 – наклон туловища вперед, достать ладонями пол, 3–4 – и. п.
3. И. п.: сед верхом поперек скамейки, руки вниз. 1–2 – вдох, поднять руки вверх, 3–4 – и. п. – выдох.

Запрещается несанкционированное копирование документа

4. И. п.: сед на скамейке, руки вниз. Произвольно, в медленном темпе наклоны головы вперед, назад, вправо, влево и круговые вращения головы вправо и влево.
5. И. п.: то же. На каждый счет повороты головы вправо и влево.
6. И. п.: сед на скамейке, руки на коленях. 1–2 – отвести голову назад, приподнимая подбородок, развернуть плечи, 3–4 – и. п.
7. И. п.: сед на скамейке, кисти за края скамейки. 1–2 – отклонить туловище назад удерживаясь за края скамейки, 3–4 – и. п.
8. И. п.: то же, 1–4 – круговые вращения в плечевых суставах вперед, 5–8 – то же назад.
9. И. п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять правую вперед, 2 – и. п., 3–4 – то же левой.
10. И. п.: то же. На каждой счет прогибать и сгибать поясницу. При прогибании в пояснице голову назад, при сгибании голову вниз.
11. И. п.: то же. 1–2 – сед на пятки, не отрывая ладоней от пола, 3–4 – и. п.
12. И. п.: о. с. 1–2 – наклон вперед, руки вниз – вперед. 3–4 – выпрямиться, прогибаясь назад, руки назад.
13. И. п.: то же. На каждый счет наклоны туловища вправо и влево.
14. И. п.: то же. На каждый счет повороты туловища вправо и влево.
15. И. п.: то же. 1–2 наклон вперед, выдох, 3–4 – и. п. – вдох.
16. Контроль правильной осанки. Встать спиной к стене так, чтобы затылок, плечи, поясница, таз, голени, пятки были плотно прижаты к стене. Оставаться в таком положении 10–15 с.

12 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

У п р а ж н е н и е 1. *Исходное положение:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки поставить на пояс.
В ы п о л н е н и е: присесть, развести колени по шире, руки вытянуть вперед. Вернуться в исходное положение.
У п р а ж н е н и е 2. *Исходное положение:* то же.
В ы п о л н е н и е: сделать два-три полуприседания, каждый раз приседая все ниже. Встать, выпрямиться.
У п р а ж н е н и е 3. *Исходное положение:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить.
В ы п о л н е н и е: присесть, руки поднять вверх. Встать, руки опустить.
У п р а ж н е н и е 4. *Исходное положение:* стать прямо, касаясь спиной стены, пятки вместе, носки врозь, руки поставить на пояс.
В ы п о л н е н и е: присесть, встать.
У п р а ж н е н и е 5. *Исходное положение:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки поставить на пояс.
В ы п о л н е н и е: попеременно выставлять ноги вперед (или в сторону) на носок, возвращаясь в исходное положение. Голову не опускать.
У п р а ж н е н и е 6. *Исходное положение:* стать прямо, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки опустить.
В ы п о л н е н и е: приподнимаясь на носки, делать перекаты с носков на пятки. Руки свободно движутся вперед-назад, сопровождая перекаты.
У п р а ж н е н и е 7. *Исходное положение:* то же.
В ы п о л н е н и е: поднять ногу (сначала одну, затем другую), согнув ее в колене, обхватить колено руками и притянуть к туловищу. Вернуться в исходное положение.

Запрещается несанкционированное копирование документа

Упражнение 8. *Исходное положение:* то же.
Выполнение: подняться на носки, опуститься на всю ступню.
Упражнение 9. *Исходное положение:* то же.
Выполнение: взмахнуть прямой ногой (сначала правой ногой, затем левой) вперед, сделать руками хлопок под ногой, вернуться в исходное положение.
Упражнение 10. *Исходное положение:* то же. Руки можно поставить на пояс.
Выполнение: отвести ногу (сначала одну, затем другую) в сторону, приставить.
Упражнение 11. *Исходное положение:* то же.
Выполнение: подпрыгивать на месте (ноги вместе); ноги вместе, ноги врозь; ноги врозь, ноги скрестно; с ноги на ногу; на одной ноге. Те же упражнения выполнить с различными движениями рук.

13 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Упражнение 1. *Исходное положение:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить.
Выполнение: поднять руки вверх через стороны, посмотреть на них, подняться на носки. Опустить руки, стать на всю ступню. Проделать то же упражнение, поднимая руки вверх махом вперед. При повторении отставить ногу назад на носок.
Упражнение 2. *Исходное положение:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, пальцы сжать в кулаки и приставить к плечам.
Выполнение: развести руки в стороны ладонями вверх, разжать пальцы. Пальцы сжать в кулаки, приставить к плечам.
Упражнение 3. *Исходное положение:* то же.
Выполнение: поднять руки, положить их на затылок, отвести локти назад, опустить руки.
Упражнение 4. *Исходное положение:* стать прямо; ступни поставить параллельно, руки развести в стороны.
Выполнение: согнуть руки в локтях, коснуться пальцами затылка, локти отвести назад, затем снова развести руки в стороны.
Упражнение 5. *Исходное положение:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки положить за голову (пальцами касаться затылка), локти отвести назад.
Выполнение: поднять руки вверх ладонями внутрь, посмотреть на них. Заложить руки за голову.
Упражнение 6. *Исходное положение:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить, пальцы «в замке».
Выполнение: поднять руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладонями вверх, потянуться. Опустить руки.
Упражнение 7. *Исходное положение:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки положить за голову.
Выполнение: развести руки в стороны ладонями вверх. Заложить руки за голову.
Упражнение 8. *Исходное положение:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить.
Выполнение: поднимать и опускать плечи.
Упражнение 9. *Исходное положение:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки вытянуть вперед.
Выполнение: сжимать пальцы в кулаки и разжимать их, одновременно разводя руки в

Запрещается несанкционированное копирование документа

стороны и снова сводя их впереди.

Упражнение 10. *Исходное положение:* стать прямо, поставить ноги на ширину плеч, руки опустить.

Выполнение: одновременно обхватить правой рукой левое плечо, а левой рукой – правое плечо, развести руки в стороны и снова обхватить плечи руками («погреемся»), опустить руки.

Упражнение 11. *Исходное положение:* стать прямо, поставить ноги на ширину плеч, руки слегка согнуть в локтях, пальцы сжать в кулаки.

Выполнение: энергично выдвигать руки вперед («как боксеры»).

Упражнение 12. *Исходное положение:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки поставить перед грудью.

Выполнение: 2–3 раза отвести локти назад, развести руки в стороны, опустить.

Упражнение 13. *Исходное положение:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить.

Выполнение: размахивать руками вперед-назад одновременно, затем поочередно то левой рукой, то правой рукой; размахивать руками вперед-назад одновременно, хлопая в ладоши перед собой и за спиной.

Упражнение 14. *Исходное положение:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить.

Выполнение: делать прямыми руками круговые движения вперед и назад («как мельница»).

14 КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ (по м.с. Нарбекову)

Гимнастика для глаз.

Каждый блок упражнений выполняется поочередно:

- с открытыми глазами;
- с закрытыми глазами;
- на мысленном уровне, с закрытыми глазами.

1. Движение глаз вверх-вниз.
2. Движение глаз влево-вправо.
3. Движение влево-центр – вправо-центр.
4. «Восьмерка» – плавные движения глаз по знаку бесконечности:
   - по часовой стрелке;
   - против часовой стрелки.
5. «Бантики» – движения глаз с фиксацией на каждом уголке бантика:
   - по часовой стрелке;
   - против часовой стрелки.

6. «Косоглазие» – движение глаз:
   - кончик носа – вдаль;
   - переносица – вдаль;
   - межбровие – вдаль.
7. «Циферблат» – движение глаз по кругу, по часовой стрелке и против нее:

Запрещается несанкционированное копирование документа

- голова прямо;
- с наклоном головы вниз;
- с наклоном головы назад.

15 УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ

Упражнение 1. *Исходное положение:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мяч держать в правой руке.
Выполнение: поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую. Опустить руки через стороны вниз.
Упражнение 2. *Исходное положение:* то же.
Выполнение: быстро перекладывать мяч из одной руки в другую (впереди и сзади себя).
Упражнение 3. Исходное положение: то же.
Выполнение: поднять правую (левую) ногу, согнув ее в колене. Переложить мяч из одной руки в другую под коленом, вернуться в исходное положение.
Упражнение 4. *Исходное положение:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить, мяч держать в одной руке.
Выполнение: наклониться, положить мяч на пол и, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.
Упражнение 5. *Исходное положение:* сесть на пол, скрестив ноги, в руки взять кубик или другой предмет.
Выполнение: повернуться вправо (влево), положить предмет сбоку. Сесть прямо, руки положить на колени. Повернуться, взять предмет. Вернуться в исходное положение.
Упражнение 6. *Исходное положение:* сесть, ноги вместе, вытянуть их. В одной руке держать мяч, кубик.
Выполнение: приподнять ноги от пола, переложить под ногами мяч из одной руки в другую, вернуться в исходное положение.
Упражнение 7. *Исходное положение:* то же.
Выполнение: положить мяч на пол сбоку и, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.
Упражнение 8. *Исходное положение:* то же, ноги врозь.
Выполнение: положить мяч между ступнями, взять его ступнями, приподнять, подтянуть к себе, согнув ноги. Вытянуть ноги; снова положить мяч на пол.
Вариант упражнения: выполнять упражнение так же, перекладывая мяч справа налево и слева направо.
Упражнение 9. *Исходное положение:* сесть, ноги вытянуть, мяч, держать двумя руками перед собой.
Выполнение: лечь на спину, поднять руки и коснуться за головой мячом пола. Опустить руки.
Упражнение 10. *Исходное положение:* стать на колени, взять в руки кубик.
Выполнение: наклониться вперед, положить кубик подальше от себя. Выпрямиться. Снова наклониться и взять кубик. Повторить упражнение многократно.
Упражнение 11. *Исходное положение:* сесть на стул, взять в руки мячик или кубик.
Выполнение: наклониться вперед, не вставая со стула, положить предмет на пол перед собой, выпрямиться, снова наклониться, взять предмет и выпрямиться.
Упражнение 12. *Исходное положение:* лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, в одной руке кубик.

Запрещается несанкционированное копирование документа

Выполнение: поднять руки вверх, взять кубик двумя руками и положить его как можно дальше. Руки вытянуть вдоль туловища, затем поднять руки, взять кубик и вернуться в исходное положение.

16 ИЗМЕНЕНИЯ

16.1 Инструкция вступает в силу с момента введения её в действие приказом директора Филиала.
16.2 Возможные изменения и дополнения согласуются и утверждаются в установленном порядке.
16.3 Утвержденные изменения и дополнения вводятся в действие, как правило, с 1 сентября нового учебного года.
16.4 Ответственность за своевременное внесение дополнений и изменений в инструкцию несет заведующий кафедрой СГЕНД.

17 СОГЛАСОВАНИЕ, ХРАНЕНИЕ И РАССЫЛКА

17.1 Проект инструкции согласовывается с:
- директором Филиала;
- заместителем директора по учебной работе;
- начальником отдела оценки качества образования;
- фельдшером.

17.2 Рассылка учтенных рабочих экземпляров инструкции должна осуществляться отделом оценки качества образования в структурные подразделения.
17.3 Ответственность за хранение учтенного рабочего экземпляра инструкции несет начальник отдела оценки качества образования.

Запрещается несанкционированное копирование документа

Приложение А
(справочное)

Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1	С максимальным усилием	Сердечнососудистая система
2	С максимальной задержкой дыхания	Сердечнососудистая система
3	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4	С максимальным статическим напряжением	Сердечнососудистая система
5	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Почки Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения
6	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нервная система
7	На мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8	Акробатические с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9	Ограниченное время игр	Нервная система

Запрещается несанкционированное копирование документа

Приложение Б
(справочное)

Внешние признаки утомления (переутомления)

Наблюдаемые признаки и состояние студента	**Степень выраженности**		
	Низкая (небольшое утомление)	**Средняя (среднее утомление)**	**Сильная (выраженное утомление)**
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, его выражение спокойное	Значительное покраснение лица, его выражение напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, футболке)
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

Запрещается несанкционированное копирование документа

Приложение В
(обязательное)

Лист согласования

Должность	ФИО	Дата	Подпись
1	2	3	4
Директор Филиала	Тюлегенова Р.А.		
Заместитель директора по учебной работе	Нализко Н.А.		
Начальник отдела оценки качества образования	Альжанова З.А.		
Фельдшер	Слипченко И.Ю.		

Запрещается несанкционированное копирование документа

Приложение Г
(обязательное)

Лист ознакомления

Должность	ФИО	Дата	Подпись
1	2	3	4

Запрещается несанкционированное копирование документа

Приложение Д
(обязательное)

Лист регистрации изменений

Номер изменения	Номер извещения об изменении	Номер листов (страниц)				Всего листов (после изменений)	Дата внесения изменений	Ф.И.О. осуществляющего внесение изменений	Подпись лица вносившего изменения
		измененных	замененных	новых	аннулированных				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Приложение Е
(обязательное)

Лист учета периодических проверок

Дата проверки	ФИО лица, выполнившего проверку	Подпись лица, выполнившего проверку	Формулировка замечаний
1	2	3	4

Запрещается несанкционированное копирование документа