

**Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО**

**для студентов специального медицинского  
учебного отделения университета**

**Гомель  
«ГГУ им. Ф. Скорины»**

2009  
Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО**  
по разделу «Легкая атлетика»  
для студентов специального медицинского  
учебного отделения университета

Гомель  
«ГГУ им. Ф. Скорины»

2009

УДК 796.42 (075.8)

ББК 75.711я73

Ф 505

Составители: Л. А. Лапицкая, Н. Г. Кузенёк, Д. А. Ковалёв

Рецензенты:

кафедра оздоровительной и лечебной физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Ф 505

Физическое воспитание: практическое руководство по разделу «Легкая атлетика» для студентов специального медицинского учебного отделения университета/ Авт.-сост.: Л.А.Лапицкая, Н.Г.Кузенёк, Д.А.Ковалёв; М-во обр. РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. – 82 с.

Целью практического руководства по разделу «Легкая атлетика» дисциплины «Физическое воспитание» является оказание помощи студентам, отнесенным по состоянию здоровья в специальное медицинское отделение, в формировании практических умений и навыков по организации и проведению занятий физического воспитания.

УДК 796.42  
(075.8)

ББК 75.711я 73

© Лапицкая Л. А., Кузенёк Н. Г., Ковалёв Д.А., 2009

© УО «Гомельский государственный

университет им. Ф. Скорины», 2009

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

## Содержание

Введение	4
Пояснительная записка	5
Планы занятий для студентов специального медицинского отделения	12
Комплексы ОРУ	15
Комплексы физических упражнений для занимающихся в специальном медицинском отделении	38
Примерные темы рефератов	77
Литература	78

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

## Введение

Физическое воспитание в высшем учебном заведении является важным компонентом в формировании всесторонне развитой личности и обеспечивает не только минимальный двигательный уровень двигательной активности, но и несет оздоровительную направленность.

Физическое воспитание включает знания, умения и навыки, на основании которых реализуются физические способности в повседневной жизнедеятельности.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным обследования в специальную медицинскую группу (СМГ).

Учебный процесс в СМ учебном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний. Особое внимание должно быть обращено на формирование у студентов навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для этого контингента вопросы врачебного контроля и самоконтроля приобретают особое значение: (а) подбор нагрузок адекватный возможностям здоровья и выбор оптимальной методики проведения; (б) обучение проведению самоконтроля за своим здоровьем и физическим развитием в процессе занятий физическим воспитанием.

Занятия физическим воспитанием в вузе предусматривают не только укрепление здоровья студентов, совершенствование их двигательной координации и повышение уровня физических качеств, но и освоение техники большинства видов физических упражнений, входящих в программу по физическому воспитанию для вузов.

## **Пояснительная записка**

### **Сознательный подход к занятиям физическим воспитанием**

Проведение анализа данных физического состояния и физической подготовленности самими студентами является элементом учебно-исследовательской работы, способствует творческому подходу их к вопросам физической культуры.

Требование обязательного ведения дневника самоконтроля при занятиях физическим воспитанием приучает студентов к систематическому наблюдению влияния занятий, различными упражнениями на организм. Что позволяет правильно подобрать для себя оптимальные формы и методы занятий физической культурой.

### **Субъективные показатели самоконтроля**

Самоконтроль - самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и их изменениями под влиянием занятий физической культурой. Осуществляя наблюдение, студент может сам анализировать методику занятий, это особенно важно для специального отделения. Решаются задачи по коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Помощь в регулировании физических нагрузок.

Самоконтроль необходимо вести регулярно. Учет данных самоконтроля проводится студентом самостоятельно, при постоянном контроле преподавателя, особенно на начальном этапе, ведение дневника, где прослеживается зависимость изменений в состоянии здоровья от содержания и характера занятий.

Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения и учета субъективных данных (показателей).

Субъективные показатели: (а) самочувствие (ощущение боли); (б) оценка работоспособности; (в) отношение к занятиям; (г) сон; (д) аппетит.

Самочувствие хорошее, удовлетворительное, плохое.

Указать после чего возникли боли (перерыв в занятиях, очень быстрое увеличение нагрузки- перегрузка).

При высокой степени, миопии боли в глазах могут возникнуть после интенсивной физической нагрузки.

При заболевании сердца после длительной нагрузки может возникнуть сильная одышка, боли в области сердца и сильное сердцебиение.

При выраженном утомлении- головные боли, головокружение.

Усталость- субъективное ощущение утомление выявляется в нежелании или невозможности выполнять физические упражнения.

При самоконтроле отмечается, зависит ли усталость от проводимых занятий или от чего-то другого, как скоро она появляется, ее продолжительность, под влиянием чего проходит.

Студент отмечает степень усталости после занятий (не устал, немного устал, переутомился), а на следующий день после занятий (усталости нет, чувствую себя бодрым, полностью не отдохнул, чувствую себя утомленным).

Отмечать настроение: нормальное, устойчивое, подавленное, чрезмерно возбужденное.

Работоспособность- зависит от общего состояния организма, настроения.

Работоспособность оценивается как: (а) повышенная; (б) обычная; (в) пониженная.

Желание занимающихся физическими упражнениями зависит как от перечисленных причин, так и от заинтересованности повысить уровень физической подготовленности и помочь здоровью.

Отсутствие желания заниматься может быть признаком ухудшения состояния здоровья.

Сон- восстановление работоспособности ЦНС.

Регулируется количество часов сна и его качество, особенно большим нейроциркулярной дистонией, гипертонией, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.



Аппетит (нормальный, сниженный, повышенный). Его ухудшение- утомление или болезнь.

При толковании субъективных признаков нужна достаточная осторожность и умение критически подойти к их оценке.

Самочувствие не всегда правильно отражает действительное физическое состояние организма, хотя является очень важным показателем.

При эмоциональном возбуждении самочувствие бывает вполне хорошим, но уже имеются определенные отрицательные объективные изменения в организме. С другой стороны самочувствие плохое в связи с угнетенным настроением, несмотря на благоприятное состояние здоровья. Причиной этого может быть ряд обстоятельств. В частности неудавшееся выполнение физических упражнений, неприятности.

Для правильной оценки необходим анализ совместно с преподавателем.

### **Исследования физического развития**

Под физическим развитием человека понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил. Состояние здоровья и уровень физического развития- факторы определяющие возможности и характер занятий физическими упражнениями.

Рост стоя, рост сидя. Ростомер: светлая шкала- рост стоя; темная-рост сидя. Пятки, ягодицы, спина- прикасаются к стойке, подбородок слегка опущен (наружный угол глаз и ушных раковин были на одной горизонтали, не обязательно затылком прикасаться к стойке).

Экскурсия грудной клетки: вдох, выдох, пауза.

Жировая складка.

Сила кисти.

Сила мышц спины (становая).

Жизненная емкость легких ЖЕЛ- объем воздуха, который выдыхается при максимальном выдохе, после максимального вдоха- показатель функциональной возможности системы внешнего дыхания и косвенным показателем максимальной площади дыхательной поверхности легких. Чем больше ЖЕЛ, тем лучше обеспечивается газообмен. Спирометрия (рукой зажимать нос, плавный глубоко-максимальный выдох 5-7 сек).

### **Оценка физического развития путем сравнения численного значения с должной средней величиной**

Метод стандартов (или средних антропометрических данных).

Метод индексов. Индекс представляет собой определенное арифметическое соотношение 2-х или 3-х признаков физического развития, принимаемых за норму.

**Весо-ростовой индекс Кетле**- определяется сколько граммов веса должно приходиться на см роста. (вес в гр /рост в см). У мужчин на каждый см должно приходиться 350-400гр веса, у женщин 325-375гр.

**Жизненный индекс**- функциональные возможности дыхательного аппарата. (ЖЕЛ в мл /вес в гр) рассчитывать какой объем легких приходится на 1 кг веса тела. У мужчин 65-70мл/кг; у женщин 55-60мл/кг.

**Силовые индексы** определяют развитие силы определенных групп мышц относительно веса тела. Показатель силы правой кисти в кг /вес в кг\*100%.

Силовой индекс для становой силы: сила становая в кг /вес в кг\*100%.

Средними величинами силы кисти: у мужчин 70-75%; у женщин 50-60%.

Становая сила среднее значение: у мужчин 200-220%; у женщин 135-150%.

Исследование физического развития проводится в начале и в конце учебного года.

### **Исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы**

**Оценка пульса на лучевой артерии** за 10,15,20,30 секунд с пересчетом за 1 минуту.

При нарушениях ритма за 60 сек, определяют частоту и ритм. ЧСС- количество ощутимых подъемов стенки пульсируемой артерии за 1 мин, зависит от количества систол левого желудочка за это время.

У взрослого здорового человека ЧСС в покое от 60 до 80 ударов в минуту. Повышение свыше 80 ударов- тахикардия (от латинского «тахис»- быстрый), замедления- брадикардия («брадис»- медленно).

Тахикардия в покое- признак неблагоприятного воздействия на сердце (волнение, переутомление, недостаточное восстановление, сердечная слабость, повышение температуры тела или функции щитовидной железы).

Брадикардия (проявление патологии, если ЧСС меньше 40 уд/мин).

Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 сек не будет отличаться более, чем на 1 удар от предыдущего измерения.

Значительные нарушения ритма сердца называются аритмиями: физиологические аритмии, патологические аритмии.

К физиологической аритмии относится: дыхательная аритмия (при вдохе ЧСС учащается, при выдохе урежается) обычно в молодом возрасте. Но чаще всего аритмия-проявление патологии.

**Измерение артериального кровяного давления**- это давление на стенки сосуда кровью, в направлении ее тока. Изменение артериального давления, обусловленное систолической энергией, т.е. силой систолы левого желудочка, объем..., состав... циркулирующей крови и быстротой ее оттока в капилляры и венозное русло- это зависит от тонуса прекапилляров или артериол, т.е., периферического сопротивления току крови.

Значение имеют эластические свойства крупных сосудов. Снижение эластичности способствует повышению максимального артериального давления.

Максимальное артериальное давление- систолическое АД возникает во время систолы левого желудочка сердца. Уровень зависит от силы систолы.

Минимальное или диастолическое давление в артериальной системе во время диастолы, левого желудочка, определяется уровнем периферического сопротивления, а зависит от быстроты оттока крови из артериальной системы.

Два фактора- (а) сила систолы, (б) периферическое сопротивление (основное) разница, максимальное- минимальное пульсовое давление.

О величине систолического выброса, т.е. об ударном объеме сердца- чем выше пульсовое давление, тем больше ударный объем.

Давление выражается в мм ртутного столба.

Норма мах-100-129мм.рт.ст.; мин-60-79мм.рт.ст.

Слуховой метод определения артериального давления в плечевой артерии ртутным манометром Рива-Роччи.

**Функциональная проба ССС** Отдых в о.с. 3 мин на 4-ой мин берется ЧСС за 15сек (исходная ЧСС), 20 глубоких приседаний за 40сек (поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, туловище вертикально), после ЧСС за 15сек. Например исходная ЧСС 60уд.в.мин, после 20 приседаний ЧСС 72уд.в.мин, повышение:  $((72-60)/60)*100\%=20\%$  -«отлично».

Отлично-20% и меньше; хорошо-21-40%; посредственно-41-65%; плохо-66-75%; очень плохо-76% и больше. После двух минут восстанавливается пульс полностью при хорошем функциональном состоянии ССС.

**Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания**

**Розенталя**- спирометрия;

**Генчи**- с задержкой дыхания на выдохе (после обычного выдоха исследуемый задерживает дыхание, в среднем задержка 20-25сек).

**Исследование функционального состояния нервной системы**

Исследование вестибулярного анализатора проба Яроцко-го- непрерывное круговое движение головой в одном направлении, темп 2 оборота в секунду. Норма 23 –удержать равновесие.

Проба Ромберне- стопы на одной линии друг за другом, руки вытянуты, пальцы без напряжения, глаза закрыты- удержание позы, 15сек- удовлетворительно; твердая устойчивость в течение более 15 сек при отсутствии движений пальцев и век- хорошо.

Определение максимальной частоты движения верхних конечностей- максимальное количество точек проставленное на бумаге за 40 сек (по 10сек в каждом из 4-х предварительно пронумерованных листах бумаги размером 20x20. Норма 70 точек за 10сек.

Определение возбудимости вегетативной нервной системы функциональные расстройства последней часто являются наиболее ранним признаком нарушения координирующих и контролирующих функций коры головного мозга. Определение возбудимости проводится при помощи проб с переменной положения тел.

Ортостатическую пробу характеризует возбуждение симпатического отдела вегетативной нервной системы, 2-3 мин отдых сидя, затем ЧСС\*6 за 10сек. Исходное ЧСС, затем ЧСС в положении стоя за 10 сек. Норма разница между ЧСС в покое сидя и стоя не превышает 18 ударов в мин.

**Нормы индексов физического развития и функциональных проб**

**Весоростовой индекс:** вес гр/рост см (норма: м-350-400г/см; ж-325-375г/см)

**Жизненный индекс:** ЖЕЛ мл/вес кг (м-65-75мл/кг; ж-55-60мл/кг)

**Силовой индекс:** динамометрия кисти кг/вес кг\*100% (м-70-75%; ж-50-60%)

**Становой индекс:** становая сила кг/вес кг\*100% (м-200-220%; ж-135-150%)

**Проба Генчи** (задержка дыхания после выдоха), норма 20-25 сек

**Ортостатическая проба**, норма: учащение пульса за 1 мин до 18уд

**Функциональная проба ССС**: 20% и меньше- отлично; 21-40%-хорошо; 41-65%-удовлетворительно; 66-75% и больше- не-удовлетворительно.

## **Планы занятий для студентов специального медицинского учебного отделения**

### **Занятие 1-2**

#### Цели и задачи:

Теоретические сведения по заболеваниям.

Определение физического развития и функционального состояния организма на доврачебном уровне.

### **Занятие 3-8**

#### Цели и задачи:

Выполнение ОРУ без предметов.

Выполнение упражнений по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений.

#### Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач занятия. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ без предметов-20-25 мин.

#### Основная часть:

Упражнения по формированию, закреплению осанки и коррекции ее нарушений

#### Заключительная часть:

Подвижные игры. Упражнения на расслабление.

### **Занятие 9-14**

#### Цели и задачи:

Выполнение ОРУ у опоры.

Выполнение упражнений направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Способствовать развитию координационных способностей.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач занятия. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ у опоры- 20-25 мин.

Основная часть:

Упражнения направленные на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Заключительная часть:

Подвижные игры. Упражнения на расслабление.

### **Занятие 15-20**

Цели и задачи:

Выполнение ОРУ со скакалкой (с гимнастической палкой).

Выполнение дыхательных упражнений.

Способствовать развитию силы мышц туловища.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач занятия. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения, ОРУ со скакалкой (гимнастической палкой) - 20-25 мин.

Основная часть:

Дыхательные упражнения при хронических заболеваниях легких.

Заключительная часть:

Подвижные игры. Упражнения на расслабление.

### **Занятие 21-26**

Цели и задачи:

Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.

Выполнение упражнений при заболеваниях ССС.

Способствовать развитию гибкости.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач занятия. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке - 20-25 мин.

Основная часть:

Упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Заключительная часть:

Подвижные игры. Упражнения на расслабление.

### **Занятие 27-31**

Цели и задачи:

Выполнение упражнений в парах.

Выполнение упражнений для глаз.

Способствовать развитию силы мышц рук.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач занятия. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах - 20-25 мин.

Основная часть:

Упражнения для глаз.

Заключительная часть:

Подвижные игры. Упражнения на расслабление.

### **Занятие 32-37**

Цели и задачи:

Выполнение упражнений в кругу.

Выполнение упражнений при заболеваниях пищеварительной системы.

Способствовать развитию силы мышц рук.

Подготовительная часть:

Построение, расчет, сообщение задач занятия. Строевые упражнения; ходьба и ее разновидности, медленный бег, беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в кругу - 20-25 мин.

Основная часть:

Упражнения при заболеваниях пищеварительной системы.



Заключительная часть:

Подвижные игры. Упражнения на расслабление.

### **Занятие 38-39**

Цели и задачи:

Защита рефератов.

## **Комплексы ОРУ**

### **Упражнения без предметов**

- 1 И.п. — основная стойка. 1— руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 — круговые движения головой вправо. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза вправо и 4 — влево.
- 3 И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон к правой ноге, хлопок за ногой; 2 — и. п.; 3 — то же с левой ногой; 4 — и. п. При наклоне — выдох, в исходном положении — вдох. Сделать по 4 наклона к каждой ноге.
- 4 И. п. — стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу выставить вперед на носок; 2 — скользя носком по полу, правую ногу отставить в сторону; 3 — правую ногу назад; 4 — и. п. То же с левой ногой. Голову и спину держать прямо, дыхание в произвольном ритме. Упражнение повторить по 4 раза правой и левой ногой.
- 5 И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот туловища вправо, левую руку положить на правое плечо; 2— и. п. То же в левую сторону. Голову и спину держать прямо. Повторить по 6 раз каждой рукой. Дыхание в произвольном ритме.
- 6 И. п. — стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу выставить вперед на носок, руки вытянуть вперед; 2 — правую ногу отставить в сторону на носок, руки в стороны; 3 — приставить правую ногу; 4 — руки на пояс. То же с левой ногой. Дыха-

ние в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.

- 7 И. п. — стойка, руки на поясе. 1 — прыжком расставить ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжок ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки, следующие 1-8 — шаги на месте (дыхание в произвольном ритме), и снова повторить прыжки. Выполнить по 4 серии прыжков и 4 раза ходьба на месте. Прыжки выполнять на счет учителя. Темп — средний.
- 8 И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны, опуститься на всю ступню; 4 — и. п. Дыхание: на счет 2 — вдох, на счет 3 — выдох. Повторить 8 раз.
- 9 И. п. — основная стойка. 1 — руки ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — и. п. При наклонах — выдох. Повторить 6 раз.
- 10 И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на пояс; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Упражнение выполнить 8 раз.
- 11 И. п. — основная стойка. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. То же — влево. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.
- 12 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — прыжком свести ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки на пояс. 3-4 — то же. Прыжки на счет 1-8, затем ходьба на счет 1-8. Повторить 4 раза. Дыхание в произвольное.
- 13 И. п. — стойка, руки согнуты перед грудью. 1 — руки в стороны, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольное. Повторить 8 раз.
- 14 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 15 И. п. — основная стойка. 1 — присесть на носках, руки вверх, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме.

Выполнить 8 приседаний и перейти на ходьбу на месте. Остановка по команде учителя.

- 16 И. п. — основная стойка. Прыжки на правой ноге — 8 прыжков, перейти на ходьбу — 6 шагов, затем прыжки на левой ноге — 8 прыжков и снова ходьба. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 серии прыжков на каждой ноге. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений 30-40 с.
- 17 И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 18 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз.
- 19 И. п. — стойка, руки за спиной. 1 — присесть, хлопок перед собой; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 20 И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, хлопок под ногой; 2 — и. п. То же правой ногой. Повторить 8 раз.
- 21 И. п. — основная стойка. Прыжки на правой и левой ноге, по 4 прыжка на каждой — 30 с.
- 22 И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны; 2 — за голову; 3 — в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.
- 23 И. п. — стойка ноги врозь, ладони подняты к плечам, локти опущены. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.
- 24 И. п. — стойка, руки на поясе. 1 — мах левой ногой влево, руки в стороны; 2 — и. п. То же — вправо. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.
- 25 И. п. — стойка, руки на поясе. 1 — наклон туловища вперед; 2 — и. п. Дыхание: при наклоне — выдох, выпрямляясь — вдох. Сделать 8 наклонов.
- 26 И. п. — то же. 1 — присесть, руки вперед; 2 — и. п. Сделать 16 приседаний.

- 27 И. п. — стойка ноги вместе, руки в стороны. 1 — прыжок ноги врозь, руки вниз; 2 — и. п. Выполняется на счет 1-8, 4 раза (32 прыжка).
- 28 И. п. — о.с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки вперед; 4 — руки вниз, вернуться в и. п. Дыхание — на счет 2 — вдох, на счет 3 — выдох. Повторить 6-8 раз.
- 29 И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на пояс; 2 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8 приседаний.
- 30 И. п. — о.с. 1 — руки в стороны, ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два наклона вперед, касаясь руками пола (колени не сгибать); 4 — и. п. Выполнить 8 раз.
- 31 И. п. — о.с. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.
- 32 И. п. — стойка ноги врозь. 1 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки вниз. Прыжки выполняются на счет 1-6, затем 8 шагов на месте. Выполнить 4 раза по 8 прыжков. Перейти на ходьбу и сделать дыхательные упражнения 4-5 раз.
- 33 И. п. — о.с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки вперед; 4 — руки вниз, вернуться в и. п. Дыхание: на счет «раз-два» — вдох, на счет «три-четыре» — выдох. Повторить 8 раз.
- 34 И. п. — стойка ноги врозь. 1 — глубокий присед, руки на пояс; 2 — встать, руки вниз; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 16 раз.
- 35 И. п. — о.с. 1 — руки в стороны ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два наклона вперед, касаясь руками пола; 4 — и. п. Повторить 8 раз. При наклоне делать выдох, поднимаясь — вдох.
- 36 И. п. — о.с. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и.

- п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 37 И. п. — стойка, ноги врозь. 1 — прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 — прыжком ноги врозь, руки вниз. Прыжки на счет 1-8, затем 8 шагов на месте. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза.
- 38 И. п. — о.с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню; 4 — руки вниз — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох; на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.
- 39 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — глубокий присед, руки вперед; 2 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 40 И. п. — о.с. 1 — руки в стороны, ладонями кверху, мягкий рывок руками назад; 2-3 — два пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола (пальчиками или целой ладонью); 4 — и. п. Дыхание: при наклонах — выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 6 раз.
- 41 И. п. — о.с. 1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 42 И. п. — о.с. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Счет 1-8. Повторить 4 раза.
- 43 И. п. — о.с. Движения плечами вверх, назад, вниз, вперед. Выполняются на счет 1-4. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.
- 44 И. п. — стойка, руки вперед. 1 — левую ногу отставить назад, руки вверх — прогнуться; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 45 И. п. — стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 16 приседаний с переходом на ходьбу на месте до 30 с.

- 46 И. п. — стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах — три прыжка обычных, четвертый — с поворотом на  $180^\circ$  (кругом). Счет на 1-8, повторить 4 раза и перейти на ходьбу на месте.
- 47 И. п. — стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 48 И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой, локти отведены назад, прогнуться. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — хлопок в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.
- 49 И. п. — стойка, руки на поясе. 1 — присесть, руки в стороны; 2 — хлопок в ладоши перед собой; 3 — руки в стороны; 4 — встать в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить на счет 1-8 — 4 раза.
- 50 И. п. — о.с. 1 — махом руки вверх, отводя правую ногу назад на носок, прогнуться; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.
- 51 И. п. — стойка, руки в стороны. 1 — правую согнутую в колене ногу вынести вперед, руки на пояс; 2-3 — пружинящие движения в полуприседе; 4 — и. п. То же влево, прогнуться, спину и голову держать прямо. Повторить 8 раз.
- 52 И. п. — стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполняется при счете учителя до 8 прыжков — 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.

После прыжков перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

### **Упражнения без предметов (выполняются лежа)**

- 1 И.п. – лежа на спине; одновременно сгибание обеих ног в коленных и тазобедренных суставах; выпрямление их вверх, сгибание в коленных суставах, выпрямление ног, скользая ступнями по кушетке; 5-6 раз.
- 2 И.п. – то же; попеременное поднимание и опускание прямой ноги; по 7-8 раз каждой ногой.

- 3 И.п. – то же; переход в положение сидя (стараясь сесть без помощи рук); 4-5 раз.
- 4 И.п. – то же; углубленное дыхание грудного, диафрагмального и смешанного типа; 6-7 раз.
- 5 лежа на груди; поочередное поднятие прямой ноги назад; возврат в и.п.; по 4-6 раз каждой ногой.
- 6 И.п. – то же; руки в упоре на кистях около плеч; поднятие головы и плеч назад (прогнуться) – вдох; возврат в и.п. – выдох; 4-6 раз.
- 7 И.п. – то же; переход на четвереньки; сесть на пятки, стремясь кисти рук с места не сдвигать; 5-6 раз.
- 8 И.п. – лежа на спине; одновременное приподнимание прямых ног вперед (на 20-30 см от кушетки), разведение их, соединение и опускание прямых сомкнутых ног на кушетку; 4-5 раз.
- 9 И.п. – то же; стопы стоят на кушетке; дыхание диафрагмального типа; 6-7 раз.

### **Упражнения в парах**

- 1 И. п. — основная стойка, руки внизу, лицом друг к другу. 1 — руки отставить в стороны, правую ногу в сторону на носок; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — основная стойка, держась за руки, стоять лицом друг к другу. 1-2 — поочередные приседания (то один партнер, то другой); 3-4 — то же. Повторить 8 раз. Дыхание в произвольном ритме.
- 3 И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки скрестно. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п.; 3 — поворот влево; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 4 И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного между ног другого), согнутые руки за головой. 1-2 — поочередно сесть; 3-4 — поочередно лечь. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 5 И. п. — основная стойка, стоять лицом друг к другу, держась за руки; руки вдоль туловища, расстояние между партнерами

- 1 шаг. 1 — выпад правой ногой вперед, руки в стороны; 2 — и. п.; 3 — то же левой ногой, руки в стороны; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 6 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу, держась за прямые руки. 1-2 — поднимая левую ногу назад, наклон вперед (держась за руки), равновесие на правой ноге; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполняется поочередно по 4 раза на каждой ноге.
- 7 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу, не держась за руки. 1 — прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п. Выполнять на счет 1-6 4 раза с переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.
- 8 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу, руки сцеплены. 1 — поднять руки через стороны; 2 — руки вниз; 3 — руки через стороны вверх; 4 — и. п. Дыхание: поднимая руки, делать вдох, опуская — выдох. Повторить 4 раза.
- 9 И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу, сцеплены. 1 — наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз (по 4 раза в каждую сторону).
- 10 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу. 1-2 — поднимать поочередно правую ногу назад — вверх («ласточка»), придерживая друг друга; 3-4 — и. п. Выполнить по 4 раза каждой ногой. Дыхание в произвольном ритме.
- 11 И. п. — основная стойка; стоять лицом друг к другу. 1-2 — держась за руки, присесть, развести колени, руки в стороны; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 16 приседаний.
- 12 И. п. — лежа на спине, руки за головой согнуты; одна нога партнера удерживается двумя ногами другого. 1-2 — одному ученику подняться, сесть; 3-4 — и. п. То же выполняет другой партнер. Дыхание в произвольном ритме. Поочередно выполнить подъем по 4-6 раз.
- 13 И. п. — основная стойка. Прыжки на двух ногах — одна нога вперед, другая назад. Выполняются на счет 1-8 — 4 раза с



переходом на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

- 14 И. п. — первый: сидит с прямыми ногами; второй: в стойке ноги врозь лицом к первому у колен партнера. Первый — разводит ноги врозь, второй — перепрыгивает через них в основную стойку между ног первого. Затем первый соединяет ноги, а второй перепрыгивает через них в стойку ноги врозь.
- 15 И. п. — стойка боком друг к другу на расстоянии шага лицом в противоположные стороны, одна рука на плече партнера, а другая у себя на поясе. Три прыжка на двух, продвигаясь по кругу, и прыжок с поворотом кругом, сменив положение рук.
- 16 И. п. — присед лицом друг к другу, руки вперед и взяться за руки. Два прыжка в одну сторону: два в и. п.; то же, в др. сторону. То же, по 4 прыжка; по 8.
- 17 И. п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии большого шага, руки вперед и взяться за руки. Приставной шаг в стороны и прыжок в присед, выпрямляясь, приставной шаг в и. п. затем то же, в др. сторону.
- 18 И. и. — стоя боком друг к другу- лицом в разные стороны, взяться под локоть правой рукой. Прыжки на двух но кругу в одну сторону, а затем повернуться кругом и взяться под локоть левой рукой.
- 19 И. п. — стоя спиной друг к другу, взяться под локоть. Два прыжка в одну сторону; два в и. п.; то же. в другую сторону. Вариант: а) по одному прыжку с возвращением в и. п. вперед, назад, влево, вправо.
- 20 И. п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, руки вперед-в стороны и взяться за руки. 2 приставных шага в одну сторону, вернуться в и. п.; то же, в др. сторону. То же, но 4 приставных шага в одну, а затем в др. сторону.
- 21 И. п. — стоя спиной друг к другу, взяться за руки внизу, стойка ноги врозь. 1 — прыжок ноги вместе, руки в стороны; 2 — и. п. Вариант: два прыжка спиной друг к другу, затем поворот кругом и два прыжка лицом друг к другу.

- 22 И. п. — сед, согнув ноги плотно спиной друг к другу, руки сцеплены под локоть. Надавливая на лопатки друг другу, медленно встать, затем медленно сесть. Стопы с места не сдвигать.
- 23 И. п. — первый: в приседе на левой, руки на поясе; второй: держит за носок партнера. Первый встает и приседает на одной ноге, а затем на другой; второй придерживает его за носок.
- 24 И. п. — второй: сидит верхом на плечах партнера, согнув ноги назад и опираясь носками о его спину, руки на плечах первого; первый: в стойке, плотно прижимает голени второго к себе. Первый делает выпад правой и возвращается в и. п.; то же, с др. ноги, но выпад в сторону.
- 25 И. п. — второй: сидит верхом на плечах первого, согнув ноги назад; первый: в узкой стойке ноги врозь (ноги вместе), прижимает к себе голени партнера. Первый — приседает и встает.
- 26 И. п. — первый: в стойке ноги врозь, наклон вперед, руки назад в "замок"; второй: стоит сбоку партнера, одна рука на голове первого, второй рукой держит за сцепленные кисти. Второй — одной рукой удерживает за голову, а второй рукой пружинящими движениями отводит назад руки первого.
- 27 И. п. — первый: в широкой стойке ноги врозь, руки в стороны; второй: стоя сзади, держит первого за руки выше локтя. Второй — сгибая ногу, коленом надавливает партнеру между лопаток и пружинящими движениями отводит руки первого назад, постепенно увеличивая амплитуду.
- 28 И. п. — первый: лежит на спине, руки за голову; второй: стоит в полуприседе сбоку у ног первого, берет за ноги партнера у голеностопа. Первый — старается приставить поднятую вперед ногу; второй придерживает ноги партнера. То же, но меняя направление усилий.

- 29 И. п. — первый: лежит на спине, ноги врозь и подняты; второй: стоя со стороны ног партнера, удерживает его за голеностопы. Первый — старается соединить ноги; второй — придерживает его ноги; то же, но второй старается развести ноги, а первый оказывает сопротивление.
- 30 И. п. — первый: в стойке на лопатках; второй: стоит со стороны ног партнера и удерживает его за ноги у голеностопов. Второй — старается развести ноги первого в стороны (вперед-назад); первый оказывает сопротивление. То же, но меняя направления усилий.
- 31 И. п. — первый: лежит на спине; второй: стоит со стороны ног партнера и держит его за ногу а. второй — старается согнуть ногу первого и прижать ее к туловищу; первый — оказывает сопротивление. Второй — старается разогнуть ногу первого; первый — оказывает сопротивление.
- 32 И. п. — стоя плотно лицом друг к другу, взяться за руки, руки внизу. Медленно приседая, оттянуться друг от друга, руки вперед. Затем медленно встать в и. п. То же, но с продвижением на шаг в сторону.
- 33 И. п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, взяться за руки, руки вперед. Оттягиваясь друг от друга, присед на левой, правую вперед на пятку. То же, с др. ноги.
- 34 И. п. — стойка на правом колене лицом друг к другу, одноименные руки согнуты и сцеплены в "замок", локти стоят на коленях, левая рука на поясе. Партнеры с силой нажимают на руку друг другу.
- 35 И. п. — стоя в выпаде правой лицом друг к другу, руки согнуты, ладонь в ладонь. Каждый из партнеров старается разогнуть руки вперед и отвести руки партнера назад.
- 36 И. п. — стойка ноги врозь (ноги вместе) лицом друг к другу на расстоянии большого шага, наклон вперед, руки на плечах партнера. Одновременные наклоны вперед прогнувшись, нажимая прямыми руками на плечи партнера.
- 37 И. п. — стойка на коленях лицом друг к другу на расстоянии шага, наклон вперед, руки на плечах партнера. Стараясь

сесть на пятки с одновременными пружинящими наклонами вперед, руками нажимать на плечи партнера.

- 38 И. п. — первый: сед, руки вверх (за голову, в стороны); второй: в стойке на одном колене со стороны спины упирается коленом между лопаток первого и захватывает его руки за локти. Вторым — надавливает коленом в области лопаток первого и пружинящими движениями отводит руки назад, постепенно увеличивая амплитуду.

### **Упражнения со скакалкой**

- 1 И. п. — стойка, скакалка сложена вчетверо, держать ее надо внизу хватом сверху. 1-2 — поднять скакалку вверх, натягивая за концы, подняться на носки, потянуться, вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 6 раз.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, держать внизу хватом за середину. 1 — поднять скакалку вперед; 2 — поворот вправо, натянуть скакалку; 3 — скакалку вперед; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить повороты в обе стороны по 4-5 раз.
- 3 И. п. — лежа на спине, руки со скакалкой вверху (на полу). 1 — поднять согнутые в коленях ноги, руки вперед, скакалку на колени; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.
- 4 И. п. — стойка на скакалке, ступни параллельно друг другу, концы скакалки накручены на руки. 1-2 — глубокий присед, руки развести в стороны, натянув скакалку; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 6 раз.
- 5 И. п. — стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — мах правой ногой вперед, руки впереди; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.
- 6 И. п. — стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, сделать выпад, скакалку на колено правой ноги; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза каждой ногой.

- 7 И. п. — стойка. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Перейти на ходьбу на месте и выполнить дыхательные упражнения.
- 8 И. п. — стойка, сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 — натягивая скакалку, поднять руки вверх, вдох; 2 — подняться на носки, прогнуться и потянуться; 3-4 — выдох, и. п. Повторить 8 раз.
- 9 И. п. — стойка ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, опустить; держать ее хватом сверху двумя руками. 1 — поднять скакалку вперед; 2 — поворот туловища вправо (натянуть скакалку); 3 — скакалку вперед; 4 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 10 И. п. — стойка ноги врозь; скакалка, сложенная вчетверо, сзади внизу. 1 — наклон вперед, руки назад, скакалку натянуть, выдох; 2 — и. п., вдох. Повторить 6 раз.
- 11 И. п. — стойка на скакалке; слегка расставив ступни (параллельно); концы скакалки накручены на руки, руки разведены. 1 — глубокий присед, руки в стороны, выдох; 2 — встать, опуская руки, вдох. Выполнить 8-10 приседаний.
- 12 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, вверх. 1 — мах вперед — вверх правой ногой, руки вперед, коснуться скакалкой носка ноги; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 13 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1 — отставляя левую ногу назад и сгибая правую, сделать выпад, скакалку на колено; 2-3 — пружинящие покачивания в выпаде; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 14 И. п. — ноги вместе, скакалку в согнутых руках держать перед грудью. 1 — прыжок на месте, ноги в стороны, руки вверх; 2 — и. п. Выполнить на счет 1-8 4 серии прыжков. Перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.

- 15 И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка в опущенных руках. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх, прогнуться, вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить 8 раз.
- 16 И. п. — стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка за головой, локти отвести назад и прогнуться. 1 — поворот туловища вправо, руки вверх; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 17 И. п. — скакалку держать за концы, стоя левой ногой на ее середине. 1 — натягивая скакалку, поднять руки вверх; левую ногу, согнутую в колене, поднять вверх — вперед; 2 — и. п. Сменить ногу, то же другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 4 раза каждой ногой.
- 18 И. п. — сидя на полу, сложенная скакалка перед собой; 1 — согнуть в колене правую ногу, перенести ее между руками над скакалкой; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 19 И. п. — ноги на ширине плеч; скакалку держать внизу хватом сверху за концы. 1 — низко присесть на всей ступне, руки вперед; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-12 приседаний.
- 20 И. п. — стойка ноги врозь; скакалка, сложенная вчетверо, в обеих руках внизу. 1 — поднять скакалку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 21 И. п. — стойка ноги вместе, скакалка у груди в согнутых руках. 1 — прыжок на месте, скакалку поднять вверх; 2 — прыжок, скакалку за голову на плечи; 3 — прыжок, скакалку вверх; 4 — и. п. Выполнить 32 прыжка (4 раза).
- 22 И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — натягивая скакалку, поднять руки вверх, потянуться; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох, на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.
- 23 И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вперед; 2 — поворот туловища вправо, скакалку в сторону; 3

- прямо; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз. 4 раза вправо и 4 раза влево.
- 24 И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, руки вперед, скакалка натянута. 1-2 — руки в стороны, наклон вперед; 3-4 — и. п. Во время наклона колени не сгибать. Дыхание: 1-2 — выдох, 3-4 — вдох. Повторить 8 раз.
- 25 И. п. — сесть на пол; скакалка, сложенная вчетверо, на коленях. 1-2 — сгибая левую ногу, положить ее на скакалку; 3-4 — то же с правой ногой — скакалка на полу под коленями. На счет 5-8 выполнить действия в обратном порядке. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 6 раз.
- 26 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — присесть, скакалку вверх; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-10 приседаний, прогибая спину во время приседания.
- 27 И. п. — лежа на животе, ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо, в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, скакалку вынести вперед — вверх; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 28 И. п. — скакалка сзади. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед. Прodelать 40-48 прыжков, перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.
- 29 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — скакалку вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание: на счет «раз» — вдох, на счет «два» — выдох. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 30 И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — наклон туловища, скакалку вверх; 2 — и. п. Повторить по 5-6 раз в каждую сторону. Дыхание в произвольном ритме.
- 31 И. п. — встать на скакалку; ноги врозь; руки поднять вперед, скакалка натянута. 1 — выпад правой ногой вперед, скакалку вверх; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 32 И. п. — основная стойка; скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1-2 — поднять руки вперед, присесть, натягивая скакалку

- ку; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 8-10 приседаний с прямой спиной.
- 33 И. п. — сидя на полу, скакалка на коленях. 1-2 — сгибая левую ногу, пронести ее над скакалкой; 3-4 — то же с правой ногой. На счет 5-8 выполнить действия в обратном порядке. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 34 И. п. — ноги слегка расставлены, скакалка сзади. Прыжки через скакалку 2 раза по 30 с. После первого периода ходьба на месте - 30 с. По окончании выполнить дыхательные упражнения — 8-10 раз.

### **Упражнения с гимнастической палкой**

Прежде чем приступать к выполнению упражнений с гимнастическими палками, преподаватель должен познакомить занимающихся, со способами держать палку: хватом сверху за концы, хватом сверху на ширине плеч, хватом снизу, разным хватом (правая рука снизу, левая сверху, и наоборот). Показать, как держать палку во время ходьбы строем в колонну: у плеча; перевод палки с плеча вниз.

- 1 И. п. — основная стойка, палка внизу, держать ее хватом двумя руками за концы. 1-2 — поднять палку вверх, правую ногу назад на носок; 3-4 — и. п., то же с левой ноги. Дыхание: на счет «раз-два» — вдох, на «три-четыре» — выдох. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — стойка ноги врозь, палка сзади на лопатках. 1-2 — наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок; 3-4 — и. п. То же с левой ноги. Повторить в каждую сторону по 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.
- 3 И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть на носках, палку вынести вперед; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.



- 4 И. п. — стойка с сомкнутыми ногами, палка на локтевых сгибах за спиной. 1-2 — присесть, опуститься на колени и прогнуться; 3-4 — отклоняясь назад, подняться на носки и встать, вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 5 И. п. — основная стойка, палка сзади на лопатках. 1 — выпад вправо, палку вверх; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 6 И. п. — лежа на животе, палка сверху, руки прямые. 1-2 — прогнуться, поднять палку повыше; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 7 И. п. — палка на полу, стоять к ней боком. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-8, ходьба на месте (6 шагов) и снова прыжки. Повторить 4 раза. Дыхание в произвольном ритме.
- 8 И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — правую ногу отставить в сторону на носок, прогнуться; 3-4 — и. п. То же влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Дыхание: 1-2 — вдох, 3-4 — выдох.
- 9 И. п. — стойка ноги врозь, палка сзади на лопатках. 1 — наклон туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
- 10 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1— 2 — присед на всей ступне; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.
- 11 И. п. — стойка с сомкнутыми ногами, палка за спиной на локтевых сгибах. 1-2 — присесть, перейти в стойку на коленях и прогнуться; 3-4 — отклоняясь назад, подняться на носки и встать. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 12 И. п. — основная стойка, палка сзади на лопатках. 1 — выпад вправо, палку вверх; 2 — и. п. То же — влево. Повторить 6 раз. Дыхание в произвольном ритме.
- 13 И. п. — лежа на спине, палка вверх. 1-2 — согнуть правую ногу, палку вперед, коснуться палки коленом; 3-4 — и. п. То

- же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 14 И. п. — палка на полу, стоять к ней боком. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-8, ходьба на месте (8 шагов) и снова прыжки. Повторить 4 раза и перейти на ходьбу на месте с выполнением дыхательных упражнений.
  - 15 И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — подняться на носки, палку вверх — вдох; 3-4 — и. п., выдох. Повторить 8 раз.
  - 16 И. п. — основная стойка, руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, палку опустить на колено; 2 — и. п.; то же другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза на каждую ногу.
  - 17 И. п. — ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. 1 — палку вперед; 2 — наклон вниз, палкой коснуться пола (колени не сгибать); 3 — выпрямиться, палку вперед; 4 — и. п. Дыхание: в наклоне — выдох, поднимаясь — вдох. Повторить 8 раз.
  - 18 И. п. — ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1-2 — наклон вправо; 3-4 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
  - 19 И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1-2 — прогнуться, палку вверх; 3-4 — и. п. Дыхание: на 1-2 — вдох, на 3-4 — выдох. Повторить 8 раз.
  - 20 И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках. 1-2 — прогнуться, палку поднять и вынести вперед; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
  - 21 И. п. — стоя боком у конца лежащей палки. Прыжки вдоль палки, поворот кругом, снова прыжки вдоль палки. Повторить 4 раза с прыжками туда и обратно.
  - 22 И. п. — основная стойка, палка горизонтально внизу. 1 — палку вверх, левую ногу назад на носок; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание: на счет «раз» — вдох, на счет «два» — выдох. Повторить 8 раз.

- 23 И. п. — стойка ноги врозь, палка горизонтально. 1 — поворот туловища влево, палку вперед; 2 — и. п. То же — влево. Повторить 6 раз.
- 24 И. п. — стойка ноги врозь, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пола (не сгибая ног в коленях); 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — и. п. То же к левой ноге. Дыхание: при наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить по 4 раза к каждой ноге.
- 25 И. п. — основная стойка, палка горизонтально за спиной. 1 — мах левой ногой влево; 2 — и. п.; 3 — мах правой ногой; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 26 И. п. — лежа на животе, руки лежат на полу, палку вверх. 1-2 — прогнуться, поднимая палку вверх — вперед; 3-4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 27 И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — присесть на носках, руки вперед, спина прямая; 2 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 28 И. п. — стойка на правой ноге, держась правой рукой за вертикально стоящую палку. Прыжки на правой ноге вокруг палки — 8 раз. Поменять положение палки и прыгать на левой ноге вокруг палки — 8 раз. Повторить по 4 серии прыжков на каждой ноге.
- 29 И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват двумя руками сверху. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх, поднимаясь на носки, потянуться; 3 — палку на грудь, опуститься на всю ступню; 4 — и. п. Дыхание: поднимаясь на носки, делать вдох; опускаясь на всю ступню — выдох. Повторить 8 раз.
- 30 И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх, вдох; 2 — наклон вперед, коснуться пола, выдох; 3 — палку вверх; 4 — и. п. Повторить 8 раз.
- 31 И. п. — стоя на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8-10 раз.

- 32 И. п. — стойка ноги вместе, палку держать вертикально впереди. 1 — мах правой ногой в сторону; 2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 33 И. п. — сесть сгруппировавшись, держась согнутыми руками за палку, зажатую между коленями; 1-2 — перекаат назад на лопатки; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить б раз.
- 34 И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед прогнувшись, палку вперед — вверх; 3-4 — выпрямиться, и. п. При наклоне делать выдох, выпрямляясь — вдох. Повторить 8 раз.
- 35 И. п. — лежа на груди, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, поднимая палку вверх — вперед; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить б раз.
- 36 И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе, палка на полу между ног. 1-3 — три прыжка на месте; 4 — прыжок с поворотом на 180°. Повороты выполняются поочередно вправо и влево. Дыхание в произвольном ритме. Сделать по 4 прыжка в каждую сторону и перейти на ходьбу. Взять палку за концы хватом сверху и выполнить после ходьбы несколько дыхательных упражнений.
- 37 И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу. 1-2 — палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3-4 — и. п. — выдох. Повторить 8 раз.
- 38 И. п. — ноги на ширине плеч, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вынести вперед; 3-4 — встать, палку вниз. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 39 И. п. — сидя ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклон вперед, положить палку на пол, выдох; 3 — выпрямиться, вдох; 4 — руки поставить на пояс; 5-8 — то же, вернуться в и. п. Повторить б раз.
- 40 И. п. — стойка ноги врозь, палка на плечах, держать ее хватом рук сверху. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.

- 41 И. п. — ноги слегка расставлены, палка внизу. 1 — выпад правой ногой; 2 — и. п. То же левой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 5-6 раз выпады на каждую ногу.
- 42 И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу сзади, держать ее хватом сверху. 1-2 — наклон вперед прогнуться, палку вверх — назад; 3-4 — и. п. Дыхание: при наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 6 раз.
- 43 И. п. — ноги вместе, руки на поясе, палка на полу. Прыжки вперед-назад через палку. Сделать на счет 1-8 четыре серии прыжков — всего 32 прыжка. Перейти на ходьбу, взять палку. Поднимая палку во время ходьбы на месте, делать вдох, опуская — выдох.

### **Упражнения на гимнастической скамейке**

- 1 И. п. — стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1-2 — руки через стороны поднять вверх, потянуться, вдох; 3-4 — и. п. — выдох. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — сед верхом на скамейке, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4-6 раз.
- 3 И. п. — сед продольно (в шеренгу), держась за дальний край скамейки. 1 — поднять правую ногу вперед — вверх (нога прямая!); 2 — и. п. То же другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 4 И. п. — сед на краю скамейки; ноги прямые; хват рук снизу за край скамейки. 1-2 — сгибая колени, сесть на пол; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 5 И. п. — сед верхом на скамейку, руки в стороны. 1 — наклон туловища вправо, коснуться рукой пола; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.
- 6 И. п. — сед на скамейку продольно (в шеренгу с небольшим размыканием) ладони на бедрах. 1-3 — три пружинистых

- наклона вперед к носкам ног; 4 — и. п. При наклонах делать выдох, возвращаясь в и. п. — вдох. Повторить 8 раз.
- 7 И. п. — стойка лицом к скамейке, левая нога носком на скамейке; руки на поясе 1-7 — прыжки на правой ноге; 8 — сменить положение ног. Дыхание в произвольном ритме. Прыжки повторить 4 раза (всего 32 прыжка), перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений — 7-8 раз.
  - 8 И. п. — стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1-2 — руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание: 1-2 — вдох, 3-4 — выдох.
  - 9 И. п. — сед поперек скамейки верхом, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.
  - 10 И. п. — сед продольно, держась за дальний край скамейки. 1 — поднять левую прямую ногу; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.
  - 11 И. п. — сед на край скамейки; ноги прямые; хват рук снизу за край скамейки. 1-2 — сгибая ноги в коленях, сесть на пол; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
  - 12 И. п. — сед поперек скамейки, руки в стороны. 1 — наклон туловища вправо, коснуться правой рукой пола (левая сверху); 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
  - 13 И. п. — сед на скамейке продольно, руки на поясе. 1-3 — три пружинистых наклона вперед, руки прямые; 4 — и. п. Дыхание: при наклонах делать выдох, и. п. — вдох. Повторить 8 раз.
  - 14 И. п. — стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг скамейки на счет 1-8, ходьба на месте (8 шагов) и снова прыжки вокруг скамейки в ту же сторону. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений.
  - 15 И. п. — сед на скамейку верхом. 1 — руки в стороны; 2-8 — два хлопка над головой; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

- 16 И. п. — сед верхом, руки на поясе, ноги вперед в стороны. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться носков пальцами рук; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. То же к левой ноге. При наклоне — выдох. Повторить 8 раз, по 4 наклона вправо и влево.
- 17 И. п. — присед на носках, руки на скамейке. 1-2 — выпрямляя ноги, занять позу упор стоя; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 18 И. п. — сед верхом на скамейку, руки за головой. 1 — наклон вправо, руки выпрямить вверх; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.
- 19 И. п. — сед на скамейку продольно, руки в упоре хватом снизу. 1-2 — наклон назад до положения лежа на скамейке; 3-4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 20 И. п. — стойка, сбоку от скамейки, руки внизу. Прыжки вдоль скамейки на обеих ногах, продвигаясь вперед. Прыжками пройти вокруг скамейки, т. е. каждому до своего места, и перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.

#### **Упражнения у гимнастической стенки**

- 1 И.п. – стойка лицом к стенке на расстоянии вытянутых рук, держаться за рейку на уровне плеч. Согнув руки, коснуться грудью рейки – вдох, исходное положение – выдох, спину держать прямо сгибая руки, повернуть лицо в сторону; 5-6 раз
- 2 И.п. – тоже, отклонять корпус назад, отводя выпрямленную ногу назад и приседая на другой с опорой на всю стопу; 5-6 раз
- 3 И.п. – стойка на первой рейке, ноги вместе или на ширине пролета, держаться на уровне груди, сгибая руки отвести таз назад, ноги прямые; 5-7 раз
- 4 И.п. – стойка на расстоянии вытянутых рук, держаться на уровне пояса, прогибать корпус с максимальным отведением

- таза. Пружинистые движения на вытянутых руках; 5-6 раз (при ожоге бедер и таза)
- 5 И.п. – стойка вплотную лицом к стенке, захватить рейку над головой. Мягкообразное движение тазом; 5-6 раз
  - 6 И.п. – стойка на нижней рейке, лицом к стенке. Руки на рейке над головой, вис, прогнувшись 2-3 сек, исходное положение; 4-6 раз. При выполнении соскок назад (при ожоге локтя и плеча)
  - 7 И.п. – стойка правым боком к стене, ноги врозь, руки на пояс. Наклоняясь вправо левой рукой взяться за рейку над головой – вдох, тоже другим боком; 4-5 раз
  - 8 И.п. – стойка спиной к стенке, держаться за рейку на уровне поясницы, ноги вместе. Подавая корпус вперед, прогнуться – вдох, исходное И.п. – стоя на первой рейке лицом вперед, держась за рейку на уровне подбородка. С поворотом направо выпрямить левую руку, отводя правую руку, отводя правую руку и ногу в сторону – вдох, исходное положение – выдох; 4-5 раз
  - 9 И.п. – стойка спиной, держась над головой. Прогибание в грудной части; 5-7 раз
  - 10 И.п. – стойка правым боком к стене, правая рука на рейке на уровне плеча. Отведение левой ноги в сторону с одновременным подниманием левой руки в сторону – вдох, исходное положение – выдох. Тоже другим боком (если ампутирована конечность, то проводить отведение культы, в сторону, поджимание, отведение вперед, назад и т.д.)
  - 11 И.п. – стойка спиной к стенке, касаясь ее тазом, ноги на ширине плеч, держаться за рейку на уровне поясницы. Наклон корпуса вперед, прогнуться – выдох, исходное положение – вдох; 6-8 раз
  - 12 И.п. – стойка лицом на первой рейке, руки на уровне груди, медленно присесть – выдох, исходное положение – вдох
  - 13 И.п. – стойка лицом на первой рейке, руки над головой, опуская ноги, вис на руках 3-5 сек; 4-5 раз
  - 14 И.п. – стойка спиной к стенке. Руки через стороны вверх – вдох, исходное положение – выдох



## **Комплексы физических упражнений для занимающихся в специальном медицинском учебном отделении**

В связи с неблагоприятными условиями окружающей среды часть обучающихся студентов переводится по состоянию здоровья в специальное медицинское отделение.

Мы предлагаем комплексы физических упражнений для студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальное медицинское отделение. Также данные упражнения можно проводить, для профилактики заболеваний, со студентами, отнесенными по состоянию здоровья в основное и подготовительное учебные отделения, на занятиях физического воспитания и самостоятельно.

### **Примерные упражнения для занимающихся с заболеваниями сердечно-сосудистой системы**

- 1 И.п.- ходьба на носках, хлопки руками над головой, 30-40с. Следить за осанкой, дыхание произвольное.
- 2 И.п.- ходьба высоко поднимая колени, 30-40с. Не наклоняться вперёд, выше поднимать колени.
- 3 И.п.- ходьба с глубокими, 6-8 раз. Выпады выполнять шире, не прыгать, спину держать ровно.
- 4 И.п. – о.с. - глубокий вдох носом, - долгий выдох через полукрытый рот, губы- «трубочкой»- 4-5 раз. Выдох выполнять как можно дольше.
- 5 И.п. – стойка, ноги в стороны. Сжать кисти в кулачки, согнуть руки в локтях, имитировать надувание шарика; надули шарик- развести руки в стороны- «большой шарик»- вдох; шарик улетел- поднять руки вверх, выпустив шарик, опустить руки- выдох, 3-4 раза. Выполнять медленно, на выдохе расслабить руки.

- 6 И.п. – о.с., - перекаты с пятки на носок с одновременным сжиманием в кулачок пальцев рук, 4-5 раз. Смотреть вперёд, не наклоняться.
- 7 И.п. – о.с., - выпрыгивание с хлопками над головой, 4-6 раз. Выполнять мягко, приземляться на носочки.
- 8 И.п. – стойка, руки на поясе. Наклоны туловища в стороны с произношением звуков на выдохе «тик», «так», 6-8 раз. Спину держать ровно, ниже наклоняться.
- 9 И.п.- сидя на полу, ноги вместе. Руки согнуты в локтях, кулаки сжаты. Разжимание и максимальное разведение пальцев рук- вдох; сильное сжатие пальцев в кулак- выдох. Дыхание не задерживать. 5-6 раз.
- 10 И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги- слегка в стороны. Тильное и подошвенное сгибание ног в голено-стопных суставах. 5-7 раз. Ноги в коленях не сгибать.
- 11 И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях - выдох, вернуться в и.п.- ноги выпрямить- вдох. 5-6 раз. Носки оттягивать, не сгибать руки в локтях.
- 12 И.п.- сидя на полу, руки согнуты в локтях перед грудью. Имитация «езды на велосипеде» 20-30 с. Не наклоняться вперёд, не задерживать дыхание. Если сложно, то руки поставить в упор сзади.
- 13 И.п.- сидя на полу, руки назад, ноги в стороны. Пружинящие наклоны вперёд- выдох, и.п.- вдох, 5-6 раз. Наклоняться как можно ниже, колени не сгибать.
- 14 И.п.- лёжа на спине. Выпятить как можно больше живот-вдох; втянуть живот- выдох повторить 3-4 раза.
- 15 И.п.- лёжа на спине, руки опущены. Выполнение хлопков под каждой ногой поочерёдно. Во время хлопка выполнять выдох, 5-6 раз. Ноги в коленях не сгибать.
- 16 И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на полу. Выполняются шаги, высоко поднимая колени, 8-10 раз. Дыхание не задерживать.
- 17 И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на полу. Имитация беговых движений ногами. Дыхание произвольное.

- 18 И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на полу. Поднять ноги как можно выше на носок- вдох, опустить на пятку- выдох, 6-8 раз. Дыхание не задерживать.
- 19 И.п.- лёжа на спине, ноги вместе. Сжимание, разжимание и разведение пальцев ног, 4-5 раз. Дыхание произвольное.
- 20 И.п.- сидя на полу, руки согнуты в локтях перед грудью. Выполнять щелчки пальцами рук, 5-6 раз.
- 21 И.п.- сидя на полу, руки согнуты в локтях. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 30-40 с.

### **Примерный комплекс упражнений при ревматизме (тренирующий режим; упражнения с мячом)**

Лечебное действие физических упражнений направлено на восстановление нарушенных функций центральной нервной системы, повышение возбудимости коры головного мозга, подвижности нервных процессов, а так же на улучшение физиологической активности систем и органов всего организма.

- 1 И.п.- в ходьбе. Разновидности ходьбы на носках, на пятках, перекаты с пятки на носок, высоко поднимая колени и пр. 1,5-2 мин. Изменять скорость ходьбы, не задерживать дыхание.
- 2 И.п.- в ходьбе. Ходьба обычная с активными маховыми движениями рук в плечевых суставах, 40-50 с. На два шага-вдох, на четыре- выдох.
- 3 И.п.- о.с. 1-2- развести руки в стороны, прогнуться- вдох; 3-4-5-6 пружинящие наклоны, обняв себя руками за плечи- выдох, 3-4 раза. При разведении руки не опускать; наклоны выполнять плавно.
- 4 И.п.- о.с., в руках мяч. 1-2- поворот туловища вправо- вдох через нос; 3-4-5-6-выдох ртом, губы «трубочкой», вернуться в и.п., то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать и не сдвигать с места.
- 5 И.п.- то же. Надуть живот как мячик- вдох; втянуть живот- «спрятать мячик»- выдох, 4-5 раз. Сильнее надуть и втягивать живот.

- 6 И.п.- то же, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из одной руки в другую, 8-10 раз. Высоко мяч не бросать; стараться не уронить мяч.
- 7 И.п.- о.с. мяч в правой руке. Поднять левую ногу, передать под ней мяч. То же в другую руку под правой ногой, 4-5 раз. Следить за правильностью выполнения упражнения; ногу в колене не сгибать, не наклоняться вперёд.
- 8 И.п.- сидя на полу, мяч справа, ноги вместе. Катить мяч вдоль ноги, за стопами передать в левую руку, прокатить вдоль ноги, передать в правую руку за спиной. То же в другую сторону, 2-3 раза. Колени не сгибать.
- 9 И.п.- сидя на полу. Круговые вращения стопами по максимальной амплитуде в разные стороны, 10-15 раз. Дыхание не задерживать.
- 10 И.п.- сидя на полу, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях, голеностопные суставы удерживают мяч. 1-выпрямить ноги в коленях- вдох; 2- согнуть ноги в коленях; 3- оторвать ноги от пола, не роняя мяч; 4-и.п., 3-4 раза. При выпрямлении ног- вдох, при сгибании- выдох.
- 11 И.п.- лёжа на спине, мяч между ступнями ног. Повороты туловища на бок, на живот, на другой бок, на спину, 30-40с. Стараться не упустить мяч.
- 12 И.п.- лёжа на спине, мяч на животе, придерживаемый руками. На вдохе- поднять мяч животом как можно выше, на выдохе- опустить, 4-6 раз.
- 13 И.п.- лёжа на животе, руки с мячом сверху, голова опущена, ноги вместе. 1-2- медленно прогнуться, руки вверх, потянуться как можно выше- вдох через нос; 3-4- опустить руки, расслабиться- выдох ртом, 4-5 раз. Ноги от пола не отрывать.
- 14 И.п.- лёжа на животе, руки с мячом сверху. 1-2- поднять ноги вверх- вдох; 3-4- опустить ноги- выдох, 3-4 раза. Руки с мячом не отрывать от пола, ноги поднимать выше.
- 15 И.п.- о.с., в руках мяч. Броски мяча о пол с последующей ловлей, 30-40с. Стараться ловить мяч после его удара о пол.
- 16 И.п.- о.с., в руках мяч. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками, 30-40с. Высота броска около 30см.

- 17 Занимающиеся стоят в колоннах по 5-6 человек; ноги шире плеч. Передача мяча от направляющего, стоящего в колонне, к последнему, пропуская под ногами; назад мяч возвращается над головами, 2-3 раза. Стараться не уронить мяч и выполнить задание как можно быстрее.
- 18 И.п.- то же. Занимающиеся поочерёдно выполняют передвижение, удерживая мяч стопами. Продвижение 3-4м. Стараться не упустить мяч, выполнить как можно быстрее.

### **Примерный комплекс упражнений при повышенном артериальном давлении у занимающихся**

- 1 И.п.- в ходьбе. Разновидности ходьбы / на носках, на пятках, скрестным шагом и пр. / 1,5-2 мин. Следить за осанкой, дыхание произвольное.
- 2 И.п.- в ходьбе. Упражнение на внимание. 1 хлопок преподавателя- ходьба перекатом с пятки на носок; 2 хлопка- обычная ходьба; 3 хлопка- ходьба в полуприседе и т.д. Можно изменять и усложнять задания по мере привыкания к их выполнению.
- 3 И.п.- о.с., слегка наклониться вперёд. Свободные махи руками, имитирующими полоскание белья, 6-8 раз. Руки высоко не поднимать, не напрягаться. Дыхание произвольное, не задерживать.
- 4 И.п.- о.с. Имитация движения косарей. Активные маховые движения двумя руками на уровне пояса справа-налево. После маха следует полное расслабление рук и возвращение их в правую сторону, 6-8 раз. Во время маха выполнять выдох с произношением звука «ух». Не наклоняться вперёд.
- 5 И.п.- о.с. 1-4- кисти к плечам, соединить лопатки, потянуться- вдох; 5-8- расслабить мышцы рук, встряхнуть их, слегка наклонившись вперёд- выдох, 3-4 раза. Вдох- через нос, выдох- ртом.
- 6 И.п.- о.с. 1-2- разведение рук на уровне плеч с небольшим прогибанием- вдох; 3-4- наклониться вперёд, обняв себя за плечи- выдох. На выдохе расслабиться.

- 7 И.п.- о.с. Подняться на носки развести пятки; опуститься на пятки, развести носки и т.д., 5-6 раз. Руки можно поставить на пояс.
- 8 И.п.- о.с. Подняться на носки, выполнить перекат вправо, встать на пятки, 3-4 раза вправо, то же влево.
- 9 И.п.- сидя на полу. Ноги прямые, слегка согнуты в коленях. Поочерёдное потряхивание ног, выполняя мелкие колебательные движения мышцами бедра и голени, 15-20с. Дыхание произвольное.
- 10 И.п.- то же. Сгибание-разгибание ног в голеностопных суставах. Колени не сгибать, 15-25с. Не наклоняться вперёд. Бежать как можно быстрее. Дыхание не задерживать, 3-4 раза.
- 11 И.п.- то же. Надули живот как мяч- вдох; втянули- выдох, 3-4 раза. Не задерживать дыхание.
- 12 И.п.- сидя на полу, руки сзади в упоре. Поглаживаем ступнёй правой ноги левую от носка к коленному суставу, 8-10 раз. То же другой ногой.
- 13 И.п.- то же. Оттянуть носочки, коснуться ими пола. Стараться не сгибать коленей; согнуть ноги в голеностопных суставах, потянуть пальцы ног на себя, 5-6 раз. Дыхание произвольное.
- 14 И.п.- лёжа на животе. Свободные махи- имитация плавания стилем «брас», «кроль». Дыхание произвольное, 40-60с. Можно сочетать с правильным дыханием, поворотом головы и пр.
- 15 И.п.- стоя на четвереньках. «Кошечка». Злая кошечка- выгнуть спину; добрая кошечка- прогнуть спину, 5-6 раз. Руки не сгибать, можно мякнуть на выдохе.

**Примерный комплекс упражнений при заболеваниях центральной нервной системы без нарушения координации. / упражнения с малым мячом /**

- 1 И.п. – стоя мяч в левой руке. 1 -2 - руки вверх дугами наружу, потянуться, встать на носочки, передать мяч в правую – вдох через нос; 3 -4 – руки вниз дугами наружу,

- передать мяч в левую за спиной – выдох. 3 – 4 раза. Следить за дыханием, осанкой.
- 2 И.п. – стоя ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – наклон к правой, руки вниз, передать мяч в правую руку за ногой – выдох; 2 – и. п. – вдох; 3 – то же к другой ноге, передать мяч в левую руку – выдох; 4 – и. п. – вдох. 4 – 6 раз. Не задерживать дыхание, не сгибать колени.
  - 3 И.п. – стоя мяч внизу в двух руках. Поднять мяч вверх, потянуться на носочках – вдох; вернуться в и. п. – выдох. 4 – 6 раз. Выполнять медленно, выше тянуться на носках.
  - 4 И.п. – то же. Поочередные повороты в стороны. 4 – 6 раз. Не отрывать ноги от пола; не наклоняться вперед; не задерживать дыхание.
  - 5 И.п. – стоя, мяч в двух руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх двумя руками. 8 – 10 раз. Стараясь ловить мяч не сходя с места; бросать мяч на высоту 50 – 70 см.
  - 6 И.п. – то же. Присесть, руки с мячом вверх – выдох; и. п. – вдох. 5 – 6 раз. Не ронять мяч, спину держать ровно, дыхание не задерживать.
  - 7 И.п. – то же. Удары мяча о пол. 10 – 12 раз. Ловить мяч после отскока от пола.
  - 8 И.п. – то же. Подбрасывать мяч вверх, ловить после отскока от пола. 8 – 10 раз.
  - 9 И.п. – мяч на полу. Поочередное прокатывание мяча по полу стопами /мяч вдоль стопы / от носка к пятке. 1 – 1,5 мин. Стараться не упустить мяч, постепенно увеличивать силу надавливания.
  - 10 И.п. – стоя мяч удерживать голено–стопными суставами. Передвигаться вперед, удерживая мяч ногами. До 1 – 1,5 мин. Не наклоняться вперед, дыхание произвольное.
  - 11 И.п. – то же, мяч удерживается коленями. До 1 – 1,5 мин.
  - 12 И.п. – то же, мяч удерживается бедрами. До 1 – 1,5 мин.
  - 13 И.п. – сидя, руки в стороны, мяч в левой. 1 – мах левой ногой вверх, руки вперед, передать мяч под ногой в правую – выдох; 2 – опустить ногу, прогнуться, соединить лопатки, руки

в стороны – вдох; 3 – 4 то же другой ногой и рукой. 5-6 раз. Следить за дыханием, не сгибать ноги в коленях.

- 14 И.п. – сидя руки в упоре сзади, мяч в голено–стопных суставах. 1 – согнуть ноги в коленях – выдох; 2 – поднять ноги выше вверх вместе с мячом; 3 – согнуть ноги в коленях; 4 – и. п. 4 -5 раз. Не сгибать руки в локтевых суставах, не задерживать дыхание.
- 15 И.п. – лежа на спине, мяч справа. Поднимать туловище вверх, упор на лопатки и прокатывать мяч под спиной. 5 – 6 раз. Выше поднимать туловище, не упускать мяч.
- 16 И.п. – лежа на животе. 1 вариант-руки вперед с мячом, ноги от пола не отрывать. Прогнуться, поднять мяч как можно выше- вдох ; и.п. – выдох. 2 вариант-руки согнутые в локтях под подбородком ; мяч удерживается голеностопными суставами. Прогнуться в пояснице, поднять ноги с мячом как можно выше – выдох; и.п.- вдох . Не сгибать ноги в коленях. 5-7раз . Дыхание не задерживать.
- 17 И.п.- стоя на четвереньках. Поочередное поднимание рук с мячом вверх, прогнуться - вдох; и.п.- выдох . 5-6 раз. Стараться больше прогибаться в пояснице.
- 18 И.п. – стоя на коленях, руки с мячом вперед. Поочередные приседания на пол в правую и левую стороны. 5-6 раз. Спину держать ровно, не наклоняться . Дыхание не задерживать.

### **Примерный комплекс упражнений при хронических заболеваниях дыхательных путей у занимающихся / носовое дыхание /**

Лечебное действие физических упражнений при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей проявляется в изменении нервных регуляции, ведающих функциями дыхания; улучшении местного кровообращения, способствующего рассасыванию воспалительных инфильтратов; укреплению дыхательной мускулатуры; восстановлению полного объёма дыхательной функции.



- 1 И.п.- о.с. 1-2- через стороны руки вверх, вдох через нос; 3-4- руки через стороны вниз- выдох через нос, 5-6 раз. Выполнять медленно, не задерживать дыхание.
- 2 И.п.- о.с. Наклон головы вправо- вдох через нос, и.п.- выдох через нос; то же в другую сторону. Голову наклонять ниже, плечи не поднимать, 6-8 раз.
- 3 И.п.- о.с. Наклон головы вперёд- выдох через нос, наклон головы назад- вдох через нос, 5-6 раз. Наклоны выполнять медленно по максимальной амплитуде.
- 4 И.п.- о.с. 1-3- через стороны руки вверх, подняться на носки, потянуться- вдох через нос; 4- медленно присесть, руки на бедра- выдох через нос, 4-5 раз. Выдох выполнять медленно, не наклоняться вперёд.
- 5 И.п.- о.с. На вдохе «надуть» живот; на выдохе втянуть живот. Дыхание через нос, 4-5 раз. Выполнять медленно по максимальной амплитуде.
- 6 И.п.- о.с. Медленно выполнять глубокие вдохи и выдохи правой половиной носа. Левая половина носа при этом прижата пальцами, рот плотно закрыт, 5-6 раз. То же другой стороной носа.
- 7 И.п.- о.с. Зажать нос пальцами, громко и медленно /вслух/ считать до 6 постепенно увеличивать продолжительность до 10-12 счётов; произвести полный вдох и полный выдох через нос, рот плотно закрыт, 5-6 раз.
- 8 И.п.- о.с. Бег на месте в среднем темпе. Дыхание через нос, 1-1,5 мин. Активно работать руками, высоко поднимать колени.
- 9 И.п.- о.с. Ритмичная ходьба /можно по залу/ на 2 шага вдох через нос, на 4 выдох через нос, 2-3 мин. Постепенно удлинять фазу выдоха / на 2 счёта- вдох, на 6- выдох; на 2 счёта- вдох, на 8- выдох и т.д.
- 10 И.п.- о.с., ноги на ширине плеч, руки в замок за голову. 1- развести шире локти, соединить лопатки- вдох через нос; 2-4- наклониться вперёд, коснуться локтями колен- выдох через нос. Выполнять медленно, при наклоне не сгибать колени, 5-6 раз.

- 11 И.п.- о.с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- отвести правую руку вверх- в сторону, повернуться за рукой- вдох через нос; 2- вернуться в и.п.- выдох через нос. То же в другую сторону, 5-6 раз. Ноги не сдвигать с места, поворот туловища по максимальной амплитуде.
- 12 И.п.- о.с., руки в замок за голову. Наклон головы назад, руками оказывать сопротивление наклону головы- вдох через нос; наклон головы вперёд, руками наклонять голову как можно ниже- выдох через нос, 5-6 раз. Локти развести шире, дыхание не задерживать.
- 13 И.п.- о.с. выполнять прерывистый вдох, «принюхиваться», через нос, 5-6 раз; затем длительный выдох через нос, 5-6 раз. Выдох выполнять как можно дольше.
- 14 И.п.- о.с. Вдох через нос- «надуть» живот как можно больше; на выдохе втянуть живот, 4-5 раз. Не задерживать дыхание, дышать только носом.
- 15 И.п.- о.с. Глубокий вдох через нос; на выдохе похлопывать пальцами по крыльям носа и произносить «носовой» звук «м», 3-4 раза. Выдох как можно дольше.

### **Примерный комплекс упражнений при хронических заболеваниях органов дыхания**

Лечебное действие физических упражнений при хронических заболеваниях органов дыхания направлено на улучшение лёгочной вентиляции; восстановление функции дыхания; предупреждение и устранение нарушений со стороны других органов и систем; повышение общей сопротивляемости организма, нервно-психической сферы и пр. При хронических заболеваниях органов дыхания для улучшения вентиляции лёгких в комплекс лечебной физкультуры включаются дыхательные упражнения из различных исходных положений.

- 1 И.п.- в ходьбе. Ходьба обычная - на 2 счёта вдох через нос; на 4- выдох через рот, 1,5-2 мин. Следить за правильным ритмом дыхания.

- 2 И.п.- в ходьбе. 1-4- ходьба на носках, тянуться руками вверх, 5-8- ходьба обычная с активным взмахом рук, 1-1,5 мин. Дыхание произвольное.
- 3 И.п.- о.с. 1-2- вдох через нос; 3-6- выдох через рот /губы трубочкой/; 7-8- пауза, 5-6 раз. Стараться соблюдать правильный ритм дыхания.
- 4 И.п.- о.с., руки вверх. Наклоны туловища вправо и влево, 5-6 раз. Постепенное увеличение амплитуды наклонов.
- 5 И.п.- о.с. 1- развести руки в стороны на уровне плеч вдох; 2-8- свести руки перед грудью скрестно, 5-6 раз. Вдох выполнять через нос; слегка наклоняться при выдохе.
- 6 И.п.- о.с., ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо - правая рука на поясе, левая вверх; то же в левую сторону со сменой рук, 8-10 раз. Наклоняться в сторону как можно ниже.
- 7 И.п.- о.с. Имитация движений дровосека - наклоны вперёд, 5-7 раз. Наклоны выполнять ниже, колени не сгибать.
- 8 И.п.- о.с. Имитация движений боксёра. На выдохе резкое очередное выбрасывание рук вперёд, 10-12 раз. Не задерживать дыхание, выдох через рот.
- 9 И.п.- о.с. Диафрагмальное дыхание. Надуть живот на вдохе как можно больше; втянуть на выдохе, 3-4 раза. При выдохе не наклоняться вперёд.
- 10 И.п.- о.с. Через стороны поднять руки вверх, подняться на носочки - вдох носом; присесть, обнять руками колени- выдох через рот как можно дольше, 5-6 раз. Не задерживать дыхание.
- 11 И.п.- о.с. Имитация движений плавания стилем «кроль». Попеременное вращение рук в плечевых суставах, 40-50с. Дыхание произвольное. Вращение по максимальной амплитуде в среднем темпе.
- 12 И.п.- о.с. Бег на месте с согнутыми в локтевых суставах руками. Постепенно увеличивать скорость бега, 1-1,5 мин. Выше поднимать колени во время бега.

- 13 И.п.- Имитация езды на лыжах. Поочерёдные активные махи руками в плечевых суставах вперёд-назад с небольшим приседанием, 8-10 раз.
- 14 И.п.- то же. 2 руки поднять вверх- вдох через нос; сильно «оттолкнуться руками», слегка присесть, руки назад- длительный выдох- «спуск с горы на лыжах». «Спускаться» с горы как можно дольше, 3-5 раз.
- 15 И.п.- присед. Ходьба в приседе. Не наклоняться вперёд, спину держать прямо; ходьба на всей стопе, до 1 мин.
- 16 И.п.- упор присев. Выпрыгивание вперёд, до 1 мин.
- 17 И.п.- на четвереньках. Лбом толкать лежащий перед собой мяч. Продвигаясь на четвереньках произносить, до 1 мин.

#### **Примерные дыхательные упражнения из исходного положения лёжа**

- 1 И.п.- лёжа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Диафрагмальное дыхание. На вдохе - надуть живот, на выдохе- втянуть живот, 5-6 раз. Дыхание не задерживать.
- 2 И.п.- лёжа на спине, руки на боковой поверхности грудной клетки. «Искусственное дыхание». На выдохе сильнее нажимать на грудную клетку, 5-6 раз. Выдох выполнять через рот, губы свернуть «трубочкой». Выдох можно выполнять прерывисто.
- 3 И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Приподнимание грудной клетки, опираясь на согнутые в локтях руки - вдох, и.п.- выдох, 5-6 раз. Выдох выполнять через рот как можно дольше.
- 4 И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Сесть без помощи рук - выдох, вернуться в и.п.- вдох, 5-6 раз. Если сложно, помогать руками.
- 5 И.п.- лёжа на спине, руки в стороны. 1- поворот туловища вправо, не отрывая пяток от пола до касания с правой рукой - выдох; и.п.- вдох. То же в другую сторону.

- 6 И.п.- лёжа на спине, руки опущены. Прижать руками колени к груди - выдох; и.п.- вдох, 5-6- раз. На выдохе крепче прижимать колени к груди, выдох через рот, на вдохе стараться расслабиться.
- 7 И.п.- лёжа на животе, руки вверху, ноги вместе. Поднять руки, прогнуться как можно больше - вдох через нос; и.п.- выдох через рот, 5-6 раз. Не задерживать дыхание.
- 8 И.п.- лёжа на животе, руки под головой. Поднять ноги вверх как можно выше - выдох; и.п.- вдох. Руки от пола стараться не отрывать, 5-6 раз. Дыхание не задерживать.
- 9 И.п.- лёжа на животе, руки под головой. Одновременное поднимание рук и ног вверх - выдох; и.п.- вдох, 4-5 раз. Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание не задерживать.
- 10 И.п.- лёжа на животе. Имитация плавания стилем «басс». Отведение рук вперёд, в стороны - вдох; вниз, и.п.- выдох. Ноги от пола не отрывать, следить за правильным ритмом дыхания.
- 11 И.п.- лёжа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтевых суставах, под подбородком. Выпрямить руки в локтях, прогнуться, посмотреть вверх, вдох через нос; и.п.- выдох через рот, 5-6 раз. Полностью выпрямлять руки в локтевых суставах, ноги не отрывать от пола.
- 12 И.п.- лёжа на боку, рука под головой, другая перед грудью. Поднять одноимённую руку и ногу вверх - вдох; и.п.- выдох, 5-6 раз. Вдох через нос, выдох через рот; руку и ногу держать прямыми. То же другой рукой и ногой, лёжа на боку.
- 13 И.п.- то же. Отведение одноимённой руки и ноги: рука - вверх, нога - назад - вдох через нос; и.п.- выдох через рот. На выдохе можно прижимать рукой ногу к грудной клетке. То же, лёжа на другом боку, 4-5 раз. Не задерживать дыхание.
- 14 И.п.- то же. Одновременное поднимание ног вверх, выдох; и.п. - вдох, 5-6 раз на каждом боку. В и.п. максимальное расслабление мышц ног и брюшного пресса. Выполнять медленно.

- 15 И.п.- стоя на четвереньках. «Кошечка». Выгнуть спину – «злая кошечка»; «добрая кошечка» - прогнуть спину, 4-5 раз.
- 16 И.п.- то же. Поочередное отведение ног в стороны – выдох; и.п. – вдох, 6-8 раз. Не опускать голову, не задерживать дыхание.
- 17 И.п.- то же. Поочерёдное отведение рук вверх – в сторону - вдох; и.п. – выдох, 6-8 раз. Вдох через нос, выдох через рот. Поворачиваться как можно больше в сторону.

### **Примерные дыхательные упражнения в исходном положении сидя**

- 1 И.п. – сидя на скамейке, ноги вместе. Руки сложены «лодочкой» перед грудью. Длительный выдох через вытянутые в «трубочку» губы, 5-6 раз. Спину держать прямо, расправить плечи.
- 2 И.п. – то же. Поднять руки через стороны вверх с постепенным увеличением вдоха через нос; на выдохе опустить руки на бедра. Выдох длительный через рот, 4-5 раз.
- 3 И.п. – то же. Отвести назад согнутые в локтевых суставах руки – вдох через нос, на выдохе руками сжать грудную клетку, 4-6 раз. Руки держать на уровне груди, на вдохе стараться соединить лопатки.
- 4 И.п. – сидя на скамейке поза «наездник», руки в стороны. Поочерёдные наклоны в стороны, стараться дотянуться пальцами до пола. Выполняя наклон – выдох через рот; и.п. – вдох носом, 6-8- раз. При наклоне в сторону спину держать ровно.
- 5 И.п. – сидя на скамейке, ноги выпрямлены, руки в замок за голову. Поочерёдные наклоны, стараясь достать локтем колени. Выполняя наклон -выдох через рот; и.п. – вдох через нос, 5-6 раз. Локти развести шире, не сгибать колени.
- 6 И.п. – сидя на скамейке, руки на коленях. Поочерёдное отведение рук в сторону с поворотом туловища. Отведение руки – вдох через нос; и.п. – выдох через рот, 5-6 раз в каждую сторону. Ноги от пола не отрывать, поворачиваться как можно дальше.

- 7 И.п. – сидя на скамейке, руки опущены. Поочерёдное подтягивание коленей к груди руками – выдох через рот; и.п. – вдох через нос, 6-8 раз. Крепче прижимать колени к груди, не наклоняться вперёд.
- 8 И.п. – сидя на скамейке, руки сзади в замке ладонями вниз. Наклонить голову назад, прогнуться, потянуться руками вниз, стараться соединить лопатки – вдох через нос; и.п. – выдох через рот. На выдохе максимально расслабить мышцы верхнего плечевого пояса.
- 9 И.п. – сидя на скамейке, ноги прямые, руки в упоре сзади на скамейке. Прогнуться, потянуться как можно выше животом вверх – вдох через нос; и.п. – расслабиться, выдох через рот, 4-5 раз. Не задерживать дыхание.
- 10 И.п. – сидя на скамейке. Выполнять ногами движения в тазобедренных и коленных суставах как при езде на велосипеде. Дыхание через нос, следить за ритмом дыхания, 1-1,5 мин.
- 11 И.п. – сидя на полу, ноги слегка в стороны, руки за головой. Наклоны туловища с поворотом, касаясь локтем коленей; при касании – выдох через рот; и.п. – вдох, 5-6 раз. Локти держать шире, дыхание не задерживать.
- 12 И.п. – сидя на полу, руки сзади в упор. Пригибание, стараясь коснуться носками ног пола – вдох; и.п. – выдох через рот, 4-5 раз. Не сгибать ноги в коленях, выполнять медленно, дыхание не задерживать.
- 13 И.п. – то же. Отведение правой ноги в левую сторону, коснуться носком пола – выдох; вернуться в и.п. – вдох. То же в другую сторону. Не сгибать ноги в коленях. 4-6 раз. Не задерживать дыхание.
- 14 И.п. – сидя на полу, ноги шире в стороны. Пружинящие наклоны с одновременным выдохом / прерывистым / к правой ноге, вперёд, к левой ноге и т.д. Выполнять как можно больше выдохов, не сгибать ноги в коленях.
- 15 И.п. – сидя на полу, руки и ноги произвольно. Сидя с продвижением вперёд и назад. Дыхание произвольное, не задерживать. Активно помогать передвижению верхним плечевым поясом, 1-1,5 мин.

- 16 И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. Продвижение ногами вперёд, подняв выше живот. Дыхание носом, 1-1,5 мин.
- 17 И.п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки произвольно. Стараться подняться в и.п. – стоя без помощи рук на задержке дыхания, 2-3 раза.

### **Примерные дыхательные упражнения в исходном положении стоя**

- 1 И.п.- о.с. 1-2 – руки вверх ладонями внутрь, вдох через нос; 3-4 – через стороны руки вниз, выдох. 6-8 раз. Выполнять медленно, полная амплитуда движений.
- 2 И.п.- о.с. 1-2 – руки в замке, подняться на носки, потянуться вверх, вдох. 3-4 – и.п., выдох. 5-6 раз. Спину держать прямо.
- 3 И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 – пружинящие наклоны в сторону, выполнять прерывистый выдох. 4 – и.п., вдох через нос. То же в другую сторону, 5-6 раз. Спину держать прямо, наклоняться в сторону как можно ниже.
- 4 И.п.- о.с. Поочерёдные наклоны в стороны, руки скользят по туловищу к коленям, 8-10 раз.
- 5 И.п.- о.с. Через стороны руки вверх, вдох через нос, опустить руки вниз скрещенными дугами – выдох через рот, 5-6 раз. Движения выполнять плавно.
- 6 И.п.- о.с. Руки прямые перед грудью. Развести руки в стороны – вдох через нос, свести руки скрестно перед грудью – выдох через рот, 6-8 раз. Вдох короткий, резкий; выдох длительный через рот.
- 7 И.п.- о.с. То же, что и упражнение 6, но при скрестном сведении рук – вдох через нос, а при разведении рук – выдох через рот – «дыхание наоборот», 4-5 раз. Следить за правильным выполнением дыхания.
- 8 И.п.- о.с., кисти к плечам. Поочерёдные повороты туловища в стороны, руки в стороны, вдох через нос; и.п. – выдох через рот, 5-6 раз. Туловище поворачивать как можно больше.



- 9 И.п.- ноги шире плеч, руки в замке за головой. Наклоны вперёд, руки в стороны, резкий выдох; и.п. – короткий вдох через нос, 5-8 раз. Наклоняться как можно ниже, можно выполнять пружинящие наклоны.
- 10 И.п. – о.с. Сделать максимально глубокий вдох через нос, затем резкие прерывистые выдохи через рот. Стараться выполнить больше выдохов. 5-8 раз.
- 11 И.п. – о.с. 1-2 – вдох через нос; 3-4 – задержали дыхание; 5-10 – длительный выдох через рот. Постоянно увеличивать время задержки дыхания до 10 с. Одновременно увеличивать время выдоха до 10-12 счётов. Следить за правильным дыханием – вдох через нос, выдох – ртом, 5-8 раз.
- 12 И.п. – о.с. Выполнить максимально возможный вдох, затем максимальный выдох и задержать дыхание. Постепенно увеличивать время задержки дыхания до 10 с. 5-8 раз.
- 13 И.п. – о.с. Выполнить максимально возможный вдох, задержать дыхание на 5-10 с., затем максимально возможный выдох, задержать дыхание на 5-10 с. Постепенно увеличивать время задержки дыхания, 5-8 раз.
- 14 И.п. – о.с. Диафрагмальное дыхание. На вдохе выпятить живот, на выдохе – втянуть живот, 3-4 раза.
- 15 И.п. – о.с. Диафрагмальное дыхание с задержкой на вдохе и выдохе. Надуть живот – задержка до 5-7 с.; втянуть живот – задержка дыхания на 5-7 с., 3-4 раза. Постепенно увеличивать время задержки.
- 16 И.п. – о.с. Игра «Кто дольше». По команде выполняется вдох – дыхание задерживается. Лучшим считается тот, кто дольше задержал дыхание. Игра повторяется при задержке дыхания на выдохе.
- 17 И.п. – о.с. Через стороны руки вверх, потянуться – вдох; бросить руки вниз / расслабиться / , слегка наклониться вперёд – выдох и встряхнуть руками. 3-4 раза. На выдохе полностью расслабить мышцы верхнего плечевого пояса.

**Примерный комплекс упражнений при хронических заболеваниях почек у занимающихся**

- 1 И.п. – в ходьбе. Ходьба на носках, руки за головой, 40-50 с. Стараться свести лопатки, не наклоняться вперёд.
- 2 И.п. – в ходьбе. Шаг правой ногой – наклон вправо; шаг левой ногой – наклон влево, 40-50 с. Стараться наклоняться в сторону как можно ниже.
- 3 И.п. – в ходьбе. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе, 40-50 с. Спину держать ровно, не наклоняться, колени выше.
- 4 И.п. – в ходьбе. Ходьба с наклоном на каждый шаг, 30-40 с. Не сгибать колени во время наклона.
- 5 И.п. – о.с. Повороты туловища поочерёдно в разные стороны. 5-6 раз. Руки держать на уровне плеч.
- 6 И.п. – о.с. 1 - прогнуться назад, руки вверх; 2 – руки вниз, коснуться руками пола; 3 – руки вперёд, присесть; 4 – и.п. Внимательно выполнять упражнение.
- 7 И.п. – о.с. Круговые вращения туловищем или имитация вращения обруча, 40-50 с. Выполнять по большой амплитуде.
- 8 И.п. – сидя на полу, ноги в стороны. Поочерёдные наклоны к каждой ноге и вперёд. Стараться коснуться руками носков ног, грудью пола, 6-8 раз. Ноги в коленях не сгибать.
- 9 И.п. – то же. Поочерёдное поднимание прямых ног, руками выполнять хлопок под ногой, 6-8 раз. Спину держать ровно, колени не сгибать.
- 10 И.п. – то же, руки в замок за голову. Наклоны поочерёдно в каждую сторону, 10-12 раз. Стараться коснуться локтем пола.
- 11 И.п. – то же, ноги вместе. Наклоны вперёд, стараться дотянуться лбом коленей, 6-8 раз. Ноги в коленях не сгибать.
- 12 И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре. Поднять таз вверх, прогнуться; вернуться в и.п., 6-8 раз. Стараться больше прогнуться.
- 13 И.п. – то же. Имитация езды на велосипеде. Выполнять круговые вращения ногами, 50-60 с. Можно держать руки перед грудью. Дыхание не задерживать.

- 14 И.п. – лёжа на полу, на спине. Диафрагмальное дыхание. На вдохе – выпятить живот; на выдохе – втянуть, 5-6 раз. Стараться выполнять по возможно большей амплитуде.
- 15 И.п. – то же, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поочередно опускать колени в правую и левую стороны, 6-8 раз. Стараться касаться коленями пола, не отрывать лопатки от пола.
- 16 И.п. – то же. Поочередно поднять ноги вверх, медленно опустить обе ноги на пол, 5-6 раз. Не стучать пятками по полу при опускании ног. Ноги не сгибать в коленях.
- 17 И.п. – то же. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, 6-8 раз. Полностью разгибать ноги, тихо опускать на пол не стучать.
- 18 И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Поднять таз вверх, не отрывать лопатки от пола. Прогнуться как можно выше, 5-6 раз. Дыхание не задерживать, больше прогибаться вверх.
- 19 И.п. – стоя на четвереньках. Поочередное поднимание ног вверх, 8-10 раз. Оттягивать носочек, не сгибать ноги в коленях, смотреть вперёд.
- 20 И.п. – то же. Диафрагмальное дыхание. На вдохе – выпятить живот; на выдохе – втянуть, 4-5 раз. Выполнять по максимально возможной амплитуде.
- 21 И.п. – то же. Ползание на четвереньках, проползание под разновысокими препятствиями, катить перед собой мяч лбом и пр.
- 22 И.п. – то же или на носках. Передвижение на ногах с опорой о руки поочередно, приставным шагом, попеременно и пр.

### **Примерный комплекс упражнений при энурезе (недержание мочи)**

- 1 И.п. – в ходьбе. Ходьба по прямой линии. Пятку правой ноги приставлять к носку левой и т.д., 1-1,5 мин. Следить за осанкой, не наклоняться.

- 2 И.п. – в ходьбе. Ходьба скрестным шагом / правая нога – в левую сторону; левая – в правую и т.д. /. Постоянно увеличивать ширину шага, 1-1,5 мин. Не наклоняться вперёд.
- 3 И.п. – то же. Выполнять скрестный шаг в ходьбе правым боком вперёд, затем левым, 50-60 с. Координировать движения.
- 4 И.п. – в ходьбе с мячом. Ходьба по залу, мяч удерживать голенистоопными суставами. То же задание, мяч удерживать коленями, бёдрами. До 3 мин. Стараться не упускать мяч.
- 5 И.п. – о.с. Стоять на носках на 3-4-5 счётов. Время удержания статического равновесия постепенно увеличивать. Затем расслабить мышцы ног, поочередно встряхивая. 3-4 раза. Стараться удерживать равновесие, не наклоняться вперёд, следить за осанкой.
- 6 И.п. – сидя на скамейке, ноги вместе. 1-3 – тянуть на себя сидение стула; 4 – отпустить руки, расслабиться, встряхнуть руки. 5-6 раз. Постепенно увеличивать время и силу тяги, дыхание не задерживать.
- 7 И.п. – сидя на краю скамейки, ноги прямые, руки в упоре на скамейке. 1 – присесть, коснуться ягодицами пяток, животом – бёдер; 2 – и.п., сесть на скамейку. 5-6 раз. Руками помогать себе вернуться на скамейку.
- 8 И.п. – то же, ноги согнуты в коленях. Поочередное поднятие ног, согнутых в коленях, 10-12 раз. Ноги поднимать как можно выше, не топтать.
- 9 И.п. – лёжа на спине, пятка правой ноги на левом колене; левая стопа – на полу. Выполнять перекаты с пятки на носок, 10-12 раз. Выполнять по максимально возможной амплитуде. То же другой ногой.
- 10 И.п. – лёжа на спине. Диафрагмальное дыхание. На вдохе – выпятить живот; на выдохе – втянуть, 5-6 раз. Дыхание не задерживать.
- 11 И.п. – лёжа на спине, руки внизу. Имитация езды на велосипеде. Работа ногами по максимально возможной амплитуде, 1-1,5 мин. Дыхание произвольное.

- 12 И.п. – лёжа на спине, руки опущены. Поднимание таза с опорой на стопы и лопатки, 5-8 раз. Прогнуться в пояснице как можно больше.
- 13 И.п. – то же. Поочерёдные круговые вращения ногами в тазобедренных суставах, 5-6 кругов каждой ногой. Ногоу в колене не сгибать, носочек оттянут.
- 14 И.п. – то же. Развести ноги максимально в стороны; скрестить ноги. 3-4-5 махов. Не сгибать ноги в коленях, постепенно увеличивать амплитуду и количество повторений.
- 15 И.п. – то же. Поочерёдное расслабление мышечных групп нижних конечностей: потряхивание в голеностопных суставах; колебательные движения мышц голени – нога согнута в коленном суставе, стопа на полу; встряхивание мышц бедра – нога лежит на полу; мелкие произвольные движения нижними конечностями, способствующие расслаблению. 1-1,5 мин. Дыхание произвольное.
- 16 И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч стоят на полу. Разведение и сведение ног с сопротивлением / сопротивление оказывать руками /, 30-40 с.
- 17 И.п. – стоя на четвереньках. «Кошечка». Выгнуть спину – «злая кошечка»; прогнуть спину – «добрая кошечка», 3-4 раза. Стараться выгибать спину по возможно большей амплитуде.

### **Примерный комплекс упражнений при ожирении**

- 1 И.п. – в ходьбе. Разновидности ходьбы / на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с выпадами и пр. /, 1,5-2 мин. Следить за осанкой.
- 2 И.п. – лёгкий бег. Разновидности бега / приставными шагами, спиной вперёд, скрестным шагом, на носках и пр. /, 1-1,5 мин. Следить за дыханием, исключить появление отдышки.
- 3 И.п. – о.с. Руки через стороны вверх – вдох через нос; руки скрестными дугами вниз – выдох через рот, 5-6 раз. На выдохе – максимальное расслабление мышц верхнего плечевого пояса.

- 4 И.п. – о.с. Руки перед грудью, ладонь к ладони. Статическое напряжение мышц рук – руки давят друг на друга, 8-10 с. Повторить 5-6 раз. Не задерживать дыхание, не наклоняться вперёд.
- 5 И.п. – о.с. Перекаты с пятки на носок с активным взмахом рук. Руки вверх – вдох, 5-6 раз. Стараться удерживать равновесие.
- 6 И.п. – о.с. Махи ногами. Доставать носками ног пальцев вытянутых рук, 8-10 раз. Руки держать на уровне плеч, ноги в коленях не сгибать.
- 7 И.п. – о.с. Пружинящие приседания, 6-8 раз. Присесть глубже на всю стопу, не наклоняться вперёд.
- 8 И.п. – о.с. Диафрагмальное дыхание. Вдох – выпятить живот; выдох – втянуть, 5-6 раз. Дыхание не задерживать, выполнять по максимально возможной амплитуде.
- 9 И.п. – сидя на полу. Поочерёдное поднимание прямых ног, хлопки под ногами, 5-8 раз. Спину держать ровно, ноги в коленях не сгибать.
- 10 И.п. – то же, руки в упоре сзади. 1 – согнуть ноги в коленях – выдох; 2 – поднять прямые ноги вверх; 3 – согнуть ноги в коленях, опустить на пол; 2,4 – и.п. – вдох, 5-6 раз. Не сгибать руки в локтях.
- 11 И.п. – сидя, ноги вместе. Поочерёдные повороты туловища в разные стороны. Касаться руками пола как можно дальше от себя. 6-8 раз. Ноги с места не сдвигать. Выдох выполнять во время поворота.
- 12 И.п. – лёжа на полу. Поочерёдные круговые вращения ног в тазобедренных суставах, 6-8 раз. Вращения выполнять по максимально возможной амплитуде. Дыхание произвольное.
- 13 И.п. – то же, руки опущены. 1 – согнуть ноги в коленях; 2 – поднять ноги вверх; 3-4 – медленно развести ноги в стороны; 5-6 – медленно соединить ноги вверху; 7 – согнуть ноги в коленях; 8 – и.п. 4-5 раз. Выполнять медленно, дыхание произвольное.

- 14 И.п. – лёжа на спине. Разведение и сведение ног по максимально возможной амплитуде. Начинать движение – ноги вверх, постепенно опуская вниз, выполнять упражнение над полом. До отказа 3-4 раза.
- 15 И.п. – то же. Максимальное расслабление мышц ног. Потряхивание конечностями, 30-40 с. Дыхание произвольное.
- 16 И.п. – присед. Выпрыгивание вверх как можно выше, 5-8 раз. Возвращаться после выпрыгивания в и.п. Выполнять медленно, по полной амплитуде.
- 17 И.п. – то же. Ходьба в глубоком приседе. Дыхание произвольное, 1-1,5 мин. Спину держать ровно, не наклоняться вперёд.
- 18 И.п. – стоя на коленях. Попеременное присаживание на пол справа, слева от себя. Руки за головой, не наклоняться вперёд, 8-10 раз. Если тяжело – руки поставить на пояс, на пол.
- 19 И.п. – то же. Туловище держать ровно. Раскачивание, стараясь пальцами коснуться пяток, 10-12 раз. Дыхание произвольное.
- 20 И.п. – упор – присев. Ладони плотно стоят на полу около стоп. Выпрямлять ноги в коленях не отрывая рук от пола, 5-6 раз. Присед – выдох; выпрямление ног – вдох. Не отрывать руки, полностью выпрямлять колени.

### **Примерный комплекс упражнений для занимающихся с нарушением обмена веществ (сахарный диабет)**

- 1 И.п. – сидя на скамейке. Вращательные движения кистями рук и стопами. До 1 – 1,5 мин. Дыхание произвольное.
- 2 И.п. – то же. Кисти к плечам, локти прижаты к туловищу. Круговые вращения в плечевых суставах. 10 – 12 раз. При движении рук назад - вдох; вперед – выдох. Выполнять движения по максимально возможной амплитуде.
- 3 И.п. – то же, руки в замке над головой. Прогнуться назад, развести локти широко в стороны - вдох; наклониться вперед, соединить локти, коснуться локтями колен – выдох. 5 – 8 раз. Ноги в коленях не сгибать, наклоняться ниже.

- 4 И.п. – то же, ноги вместе руки на бедрах Повороты туловища поочередно в разные стороны. 6 – 8 раз. Не отрывать ноги от пола, поворачиваться как можно больше.
- 5 И.п.-о.с. Приседания руки вперед. 6 – 8 раз. Не отрывать пятки от пола, не сгибать спину.
- 6 И.п. – то же. Перекатывание с пятки на носок. 20 – 25 раз. Спину держать ровно, дыхание произвольное.
- 7 И.п. – сидя на скамейке. Надуть живот как можно больше – вдох; втянуть живот - выдох. 5 – 6 раз. Сильнее надувать живот.
- 8 И.п. – сидя на скамейке, прямые ноги вперед, руки в упоре на скамейке. Круговые вращения ногами в тазобедренных суставах. 4 – 5 кругов; 3 -4 раза в разные стороны. Постепенно увеличивать диаметр круга. Дыхание не задерживать.
- 9 И.п. – то же. 1 – согнуть ноги в коленях, поставить пятки на скамейку; 2 – выпрямить ноги, поднять их вверх; 3 – поставить пятки на скамейку; 4 – и. п. 3 -4 раза. Оттягивать носочки, не сгибать ноги, поднимая их вверх. Дыхание не задерживать.
- 10 И.п.- то же. Имитация движения ногами как при езде на велосипеде. 1 – 1,5 мин. Спину держать ровно, дыхание произвольное.
- 11 И.п. – сидя на скамейке, как «наездник», руки опущены. Наклоны в стороны, стараться коснуться руками пола. 8 – 10 раз. Не наклоняться вперед; наклон – выдох; и. п. – вдох.
- 12 И.п. – сидя на скамейке руки перед грудью. Имитация руками движений боксера. Поочередно выбросы рук вперед. 8 – 10 раз. Выполнять резко, кисть сжать в кулак; рука вперед – выдох; и. п. – вдох.
- 13 И.п. - сидя на полу, ноги на скамейке, руки в упор сзади. Выполнять наклоны вперед, стараться коснуться лбом коленей. 5 – 8 раз. Наклоняться ниже, ноги в коленях не сгибать.



- 14 И.п. – в ходьбе. Разновидности ходьбы / на носочках, на пятках, прокатом и пр. 1.5 – 2 мин. Дыхание произвольное, следить за осанкой.
- 15 И.п. – в ходьбе. Поочередное встряхивание мышц ног и потряхивание руками. До 1 мин. Дыхание произвольное.

**Примерный упражнения при миопии (близорукости)  
по А.С. Аветисову**

- 1 И.п- сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с; затем открыть на 3-5 с.6-8 раз.
- 2 И.п- сидя. Быстро моргать 1-1,5 мин .
- 3 И.п- сидя. Смотреть прямо перед собой 2-3 с; поставить указательный палец руки по средней линии лица на расстояние 20-25см от глаз. Перевести взгляд на палец и смотреть на него 3-5 с.До 1 мин.
- 4 И.п- сидя.. Закрывать глаза. Массировать веки с помощью круговых движений пальцами рук. До 1 мин.
- 5 И.п- сидя, руки вперед /одна рука вперед/. Смотреть на вытянутый указательный палец руки медленно приближая его к носу. 5-6 раз. Не сводить взгляд с пальца. Выполнять медленно.
- 6 И.п- сидя. Легко нажать пальцем на верхнее веко; через 1-2 с снять пальцы с век 3-4 раза.
- 7 И.п- сидя. Медленно передвигать палец полусогнутой руки справа - налево и в обратном направлении. При неподвижной голове следить за пальцем 6-8 раз.
- 8 И.п- сидя «Рисовать» взглядом различные фигуры. До 2 мин./Можно рисовать цифры от 1 до10.
- 9 И.п- сидя Перемещать взор вверх- вниз; вправо- влево; вверх –вниз влево; вниз вправо –вверх влево . 8-10 раз. Выполнять медленно.
- 10 И.п- сидя Круговые движения глазами в одну и в другую стороны по максимально возможной амплитуде. 3-4 раза в каждую сторону .
- 11 И.п- сидя .Закрывать глаза . Массировать веки с помощью круговых движений пальцами рук. До 1 мин.

- 12 И.п.- сидя. Посмотреть на носок правой ноги ; перевести взгляд на пальцы правой руки; затем на носок левой ноги и пальцы правой руки. 5-6 раз.
- 13 И.п.– стоя у окна .К оконному стеклу на уровне лица прикрепить круглую яркую метку диаметром 3-5 мм. Встать на расстоянии 25-30 см .от окна. Вдали на линии взора, проходящей через эту метку, наметить предмет для фиксации взора поочередно переводить взгляд то на метку на стекле, то на это предмет. Рекомендуется выполнять упражнения два раза в день в течение 25-30 дней. Продолжительность каждого упражнения 3 мин. Последующие два дня 5 мин. И в оставшиеся дни 7 мин.

### **Примерный комплекс упражнений при заболеваниях органов пищеварения**

- 1 И.п.- лежа на спине. На выдохе выпятить живот; на вдохе – втянуть. 5-6 раз. Ноги в коленях не сгибать.
- 2 И.п.- то же. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к грудной клетке. Прижать руками- выдох; вернуться в и.п.- вдох.5-6 раз. Крепче «сжиматься» в клубок.
- 3 И.п.- то же, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Наклоны в разные стороны. Стараться коснутся коленями пола справа и слева от себя. 5-6 раз. Пятки от пола не отрывать.
- 4 И.п.- то же. Имитация ходьбы с высоким подниманием колен. 10-12 раз. Ноги поднимать как можно выше.
- 5 И.п.– то же. Поднять туловище вверх с опорой на пятки и лопатки; прогнуться 5-6 раз. Прогнуться как можно больше-вдох; и.п.- выдох.
- 6 И.п.- лежа на спине, ноги прямые. Поочередные сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах; прижатие ноги к груди- выдох; и.п.- вдох. 5-8 раз. Не сгибать ногу, лежащую на полу, не поднимать плечи.

- 7 И.п- то же. Имитация езды на велосипеде. До 1 мин выполнять движения по максимально возможной амплитуде.
- 8 И.п- то же. Поочередное поднимание ног с одновременным выполнением хлопка под ногой. 5-6 раз. Ноги в коленях не сгибать, оттягивать носок .
- 9 И.п- лежа на спине, упор на предплечьях. Попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах и тазобедренных суставах. 5-6 раз. Не касаться пятками пола; не задерживать дыхание.
- 10 И. п– то же. «Ножницы». Скрестные движения прямыми ногами. 5–6 движений. 3 -4 серии. Дыхание произвольное; выполнять по возможной амплитуде. Постепенно усложнять выполнение упражнения, опуская ноги ближе к полу.
- 11 И.п- лежа на спине. Поглаживание живота по часовой стрелке. До 1 мин. Движение руки спокойное, ровное.
- 12 И.п- лежа на спине. Подтянуть к груди согнутые в коленях ноги, наклонить вперед голову; раскачиваться на спине. Вернутся в и.п.- расслабится. 3-4 раза. Сильнее прижимать руками колени к груди. Не задерживать дыхание.
- 13 И.п- лежа на боку. Поочередные махи ногами в сторону как можно выше. Носочек оттягивать, не сгибать ноги в коленях. 5-6 раз на каждом боку. Дыхание не задерживать.
- 14 И.п- лежа на животе. Одновременно поднимать руки и ноги вверх, прогибаться и раскачиваться на животе / как лодка на волнах/. 4-5 раз. Дыхание произвольное; сильнее прогибаться в пояснице.
- 15 И.п- то же , руки под подбородком . Поочередные махи ногами как можно выше. 5-6 раз. Таз от пола не отрывать.
- 16 И.п- то же. Имитация ползания. Приведение ног, согнутых в коленях, к одноименной руке. 8-10 раз. Руки с места не сдвигать; колени подтягивать выше.
- 17 И.п- то же . «Посмотри назад» . Повороты туловища назад . Стараться увидеть пятки. 5-8 раз. Руками тянутся в стороны как можно больше; носки ног не отрывать от пола.
- 18 И.п- лежа на животе, руки вперед. Поочередное поднимание рук и ног вверх- вниз. 10-12 раз. Ноги и руки прямые.

- 19 И.п- стоя на четвереньках. «Кошечка». На вдохе – выгнуть спину – «кошечка злая» ; на выдохе прогнуть спину – «кошечка добрая». 5-6 раз. Выгибать и прогибать спину по возможно большей амплитуде.
- 20 И.п- то же. Поочередное поднимание ног вверх, прогнутся – выдох; и.п- вдох 5-6 раз. Ноги в коленях не сгибать дыхание не задерживать.

### **Примерные упражнения при нарушении осанки**

Выравнивание осанки- активная коррекция корпуса с помощью преподавателя 1-1,5 мин. Дыхание произвольное.

Встать спиной к стене без плинтусов, касаясь ее пятками, икроножными мышцами /голенью/, ягодицами, лопатками и затылком одновременно; удерживать статическое напряжение мышц туловища. Постепенно увеличивать время стояния.

- 1 И. п. – в ходьбе руки в стороны. Ходьба с активным взмахом рук в стороны. 30 -40 с. Смотреть прямо перед собой; не наклоняться.
- 2 И. п. – в ходьбе руки на поясе. Ходьба на носках с высоким подниманием колен. 30 – 40 с. Дыхание произвольное; спину держать ровно.
- 3 И.п. – о.с. Подняться на носки, потянуться как можно выше; удерживать равновесие на носках 3 – 5 с. Постепенно увеличивать время удержания равновесия.
- 4 И.п. – стоя наклонившись вперед; ноги на ширине плеч, руки в стороны «Мельница». Круговые вращения руками в плечевых суставах. 5 -8 раз. Руки в локтях не сгибать.
- 5 И.п. – то же. Поочередные повороты туловища в разные стороны за рукой как можно дольше в сторону. 5 – 8 раз. Смотреть прямо перед собой; ноги и руки не сгибать.
- 6 И. п. – о.с., руки в стороны. Махи руками вверх – вниз по максимально возможной амплитуде. 6 – 8 раз. Выполнять медленно; руки держать прямыми.

- 7 И. п. – о.с. Сведения, разведения лопаток; поднимание, опускание плеч одновременно, поочередно и т. д. 1 – 1,5 мин. Лучше выполнять под музыку.
- 8 И. п. – о.с. Поднять руки вверх как можно выше – хлопок руками; опустить вниз за спину – хлопок. 6 – 8 раз. Хлопки выполнять громче; стараться руки не сгибать в локтях.
- 9 И п – о.с. Наклоны вперед с одновременным отведением назад прямых рук как можно дальше. 5 – 6 раз. Смотреть прямо перед собой; наклоняться как можно ниже.
- 10 И. п. – о.с. Поочередные повороты туловища в правую и левую стороны с хлопком. 5 – 6 раз. Ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное.
- 11 И.
- 12 И.п. – лежа на спине. Медленно поднимать голову и плечи, смотреть на носки. 3 – 5 с. 5 – 6 раз. Руки можно поставить в замок за голову. Локти развести шире. Постепенно увеличивать время статического напряжения мышц верхнего плечевого пояса.
- 13 И.п. – то же. Прогибание туловища с опорой на локти или предплечья. Удерживать «мост» 3 -5 с. 4 – 6 раз. Постепенно увеличивать время удержания «моста»; не сгибать ноги в коленях.
- 14 И.п. – лежа на спине. Одновременно поднять вверх руки и ноги; развести их в стороны. Удерживать 3 – 5 с. Постепенно увеличивать время удержания; не сгибать руки и ноги; не задерживать дыхание.
- 15 И. п. – лежа на животе. Руки поднять вперед – вверх, прогнуться в пояснице. 5 – 6 раз. Ноги от пола не отрывать
- 16 И.п. то же. Поочередное поднимание прямых ног вверх; руки согнуты в локтях, лежат под подбородком. 6 – 7 раз. Во время поднимания ног – отводить голову назад, потянуться; ладони не отрывать от пола.

- 17 И.п.- то же, руки вверху. Имитация движений плавания стилем «брас». Руки- вперед, в стороны., перед грудью и т.д. ; ноги согнуть в коленях стопы- наружу, развести в стороны, и.п. и т.д. 40-50 с. Дыхание произвольное
- 18 И.п.- стоя на четвереньках. Произвольные продвижения по залу на четвереньках. 40-50 с. Голову не опускать.
- 19 И.п.- в ходьбе. Ходьба с мешочком песка на голове. До 1 мин стараться не уронить мешочек.
- 20 И.п.- о.с. Пружинящие приседания с мешочком на голове.6-8 раз. Спину держать ровно, смотреть вперед.
- 21 И.п. – о. с. То же, что и упражнение 1, но отходить от стенки на 2 – 3 шага, сохраняя при этом принятую осанку. Для контроля возвращаться к стене. 4 – 5 раз
- 22 И.п. – о. с., руки согнуты к плечам, плечи развернуты, кисти сжаты в кулаки. Поочередное выбрасывание рук вверх, в стороны, вниз. и т. д. 4 – 5 раз. Выбрасывая руку, стараться ее полностью расслабить. Движения выполнять ровно.
- 23 И.п – о.с., руки к плечам. Круговые вращения руками в плечевых суставах. 6 – 8 раз. Выполнять по максимально возможной амплитуде.
- 24 И.п.– о.с. Пружинящие наклоны в противоположную искривлению сторону /в случае сутулости- прогибания назад/ 8-10 раз. Дыхание произвольное.
- 25 И.п.- лежа на спине. Прогибание в грудном отделе позвоночника с опорой на предплечья .6-8 раз. Стараться прогибаться как можно больше.
- 26 И.п.- лежа на спине, упор на локтях. Скрестные махи ногами; сведение и разведение ног как можно больше. 6-8 раз. Спину прогнуть; дыхание не задерживать; ноги держать прямыми.
- 27 И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком. Отвести руки за спину, кисти в замок, прогнуться; вернуться в и.п.- расслабиться.5-8 раз. Прогибаясь, смотреть на потолок; носочки оттягивать; дыхание произвольное.

- 28 И.п.- то же. Поднимать две руки вверх как можно выше, 6-8 раз. Ноги от пола не отрывать; сильнее прогибаться.
- 29 И.п.- лежа на животе, руки внизу. Прогнуться, посмотреть на пятки. Выполнять поочередно в разные стороны. 4-5 раз. Ноги от пола не отрывать; руки можно держать в замке за спиной.
- 30 И.п.- то же, руки согнуты в локтях – под подбородком. Поочередное поднятие прямых ног вверх. 6-8 раз. Руки от пола не отрывать. Дыхание произвольное.
- 31 И.п.– то же. Последовательное поднятие головы, надплечий, ног с соблюдением паузы в кольцо движения. 4 – 5 раз. Постепенно увеличивать паузу. Начинать с 4 – 5 с.
- 32 И. п. – то же. Руки в упоре перед грудью. Прогибаться в шейном и поясничном отделе позвоночника до выпрямления рук в локтевых суставах; затылком тянуться к пяткам. 4 – 5 раз. Можно согнуть ноги в коленных суставах; в этом случае стараться коснуться затылком пяток.
- 33 И. п. – стоя на четвереньках. Поочередное отведение рук вверх – в сторону с поворотом туловища. 4 – 6 раз. Стараться повернуться как можно больше; смотреть на потолок.
- 34 И. п. – то же. Медленно сгибать руки в локтевых суставах, стараться соединить лопатки – выдох; вернуться в и. п. – вдох. 4 – 5 раз. Постепенно увеличивать расстояние между руками и коленями.
- 35 И. п. – то же. Поочередное поднятие ног вверх с одновременным прогибанием спины. 4 – 6 раз. Поднимая ногу, прогнуться и смотреть на потолок; пауза 3 – 4 с. То же другой ногой.
- 36 И.п.– стоя у гимнастической лесницы. Пятки ближе к стенке, руки – вверх, держаться за рейку. Прогибаться как можно больше вперед. 5 – 6 раз. Ноги с места не сдвигать; постепенно руки опускать на рейку ниже.
- 37 И.п – то же лицом к стенке, ноги на ширине плеч, носки с наружи, руки на рейки на высоте пояса – приседания. 5 – 6 раз. Следите за осанкой; не разводите лопатки.

38 И. п. – то же. Поочередные повороты туловища с отведением руки вверх – в сторону; другой рукой держаться за рейку на уровне пояса; больше прогибаться в поясничном отделе позвоночника. 5 – 8 –раз. Дыхание произвольное.

### **Примерные упражнения при шейном остеохондрозе**

- 1 И.п.- на спине- приподнять голову и держать её в этом положении. То же лёжа на боку и на животе, 1-2 раза.
- 2 И.п.- стоя (сидя). Статическое напряжение мышц шеи.
- 3 И.п.- сидя. Методист пытается согнуть, разогнуть, наклонить голову больного, который оказывает сопротивление, сохраняя вертикальное положение головы.
- 4 И.п.- стоя. Медленный поворот головы влево, вправо; начинать с одного раза, постепенно прибавляя, довести до 5-6 раз.
- 5 И.п.- то же. «Описать» подбородком дугу от плеча до плеча. Дозировка та же.
- 6 И.п.- то же. Сгибание головы и возвращение в и.п., дозировка та же.
- 7 И.п.- руки согнуты в локтях- сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в плечевых суставах; 5-6 раз.
- 8 И.п.- руки вдоль туловища- поднимание рук в стороны вверх, хлопок над головой, опускание их в стороны вниз, хлопок за спиной, 3-4 раза.
- 9 И.п.- руки к плечам- поворот туловища в право, руки вверх, то же в другую сторону (на руки не смотреть), по 2-3 раза в каждую сторону.
- 10 И.п.- то же- поднимание рук вперёд, разведение их в стороны, смотреть на левую(правую) руку, сведение рук вперёд и опускание их вниз, дозировка та же.

Примечание: Движения головой выполняются в медленном темп с постоянным увеличением амплитуды. При появлении больших ощущений нагрузка уменьшается или занятия прекращаются.



## **Примерные корригирующие упражнения при плоско-стопии**

- 1 И.п – в ходьбе. Ходьба на носках с хлопками над головой. Дыхание произвольное. 1 – 1,5 мин. Следить за осанкой.
- 2 И. п. – то же. Ходьба на наружном крае стопы. 40 – 50 с. Не наклоняться вперед; руки на поясе.
- 3 И. п. – то же, что и упражнение 2, но согнуть пальцы ног и привести стопы. Руки на поясе или в замке за головой.
- 4 И. п. – о.с. Перекаты с пятки на носок, руки на поясе или за головой. 6 – 8 раз. Амплитуда движений как можно больше; стараться удерживать равновесие.
- 5 И. п. – о.с. Разведение и сведение пяток. 6 – 8 раз. Не наклоняться вперед; спину держать ровно.
- 6 И. п. – сидя на стуле. Продвижение стоп по полу вперед – назад с помощью пальцев. /сгибание и разгибание «как ползет гусеница»/ 1 -1,5 мин. Стараться не отрывать ног от пола, не сгибать колено – стопные суставы.
- 7 И. п. – то же. Одновременное сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах. 6 – 8 раз. Не сгибать ног в коленных суставах.
- 8 И. п. – то же. Круговые вращения ног в голеностопных суставах в разные стороны. 40 – 50 с. Выполнять движения по максимально возможной амплитуде с разной скоростью.
- 9 И. п. – то же. Пальцами и передней частью подошвы одной ноги скользить снизу – вверх по переднее – внутренней поверхности голени другой. 1,5 – 2 мин. Постепенно увеличивать силу нажима. То же другой ногой.
- 10 И. п – то же. Захватывание пальцами ног различных предметов с пола /карандаш, скакалка, лента и пр./ и перемещение их на другое место. 1 – 1,5 –мин. Предметы должны быть различного веса и формы.

- 11 И.п. – то же. Ноги на гимнастической палке; мяче и пр. Катание предмета стопами. 1 – 1,5 мин. Постепенно увеличивать силу нажима.
- 12 И. п. – сидя на скамейке, ноги на коврик из ткани. Собрать коврик в складки с помощью пальцев ног. 3 – 4 раза. Не помогать голеностопными суставами.
- 13 И. п. – то же. Развести как можно шире пальцы ног; удерживать до 3 – 5 с; соединить пальцы. Постепенно увеличивать время паузы.
- 14 И. п. – то же. Поочередное приведение переднего отдела стоп. 40 – 50 с. Больше повернуть стопы вовнутрь.
- 15 И. п. – то же. Разведение и сведение носков ног; пятки на месте. 6 – 8 раз. Выполнять по возможной амплитуде.
- 16 И. п. – стоя у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке. 1,5 – 2 мин. Наступать на рейку серединой стопы. Можно переступать вдоль рейки на одной высоте.
- 17 И. п. – в ходьбе. Ходьба по ребристой поверхности; /камушки различного диаметра, песок, галька. Резиновые коврики с различной резьбой, поролоновый мат, наклонные поверхности и пр./ 2 – 3 мин.
- 18 И. п. – в ходьбе. Ходьба на носках по наклонной плоскости (угол подъема плоскости 15 – 20 градусов) 1,5 – 2 мин.
- 19 И. п. – о.с. Расслабление мышц нижних конечностей; встряхивание. 3-4 раза. Стараться максимально расслабить мышцы ног.
- 20 И. п. – о.с. 1 – 1,5 мин. Стараться подняться на носки как можно выше; удерживать равновесие.
- 21 И. п. - в ходьбе. Ходьба по двусторонней наклонной плоскости. 1,5 – 2 мин. Следить за осанкой; не наклоняться вперед; дыхание произвольное.
- 22 И. П. – в ходьбе. Ходьба по гимнастической палке. Передвигаться по палке продольно; затем поперечно (переступание). 1,5 – 2 мин. Стараться держать равновесие.

- 23 И.п.- в ходьбе. Ходьба на носках; на наружных краях стопы; прокатом с пятки на носок; выпадами на каждый шаг; в полуприседе; в глубоком приседе- «гусиным шагом» и т.д.
- 24 И.п.- в ходьбе. Ходьба с удержанием мяча ногами: 1- мяч между бедрами; 2- между коленями; 3- между голеностопными. 1 и 2 упражнения выполняются до 10 мин.
- 25 И.п.- о.с.. Мяч удерживается ногами / различными способами/ Прыжки на месте. 10-12 раз. Стараться не упустить мяч.
- 26 И.п.- о.с., нога на мяче, руки на поясе. Прокатывание мяча стопой вдоль и поперек. То же другой ногой 40-50с Постепенно увеличивая силу нажима.
- 27 И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, мяч удерживается голеностопными суставами; поднять ноги с мячом вверх; согнуть опустить мяч на пол; выпрямить ноги с мячом. 5-6 раз. Ноги в коленях стараться не сгибать; не упускать мяч.
- 28 И.п.- то же. Согнуть ноги в коленях, упор на пальцы ног; прокатить мяч под ногами; то же в другую сторону. 4-6 раз. Выше поднимать ноги на носки, не задерживать мяч ногами.
- 29 И.п.- то же, ноги согнуты в коленях. Поставить пятку правой ноги на левое колено; отвести в сторону колено правой ноги как можно больше в сторону; передать мяч из одной руки в другую под ногой. То же ногой. 5-6 раз. Опорную ногу держать на носке; другую – шире в сторону.
- 30 И.п.- сидя на полу, ноги прямые, мяч в голеностопных суставах. Поднимание мяча как можно выше вверх и удержание до 5 с. 4-5 раз. Постепенно увеличивать время удержания мяча ногами. Ноги в коленях не сгибать.
- 31 И.п.- то же. Стараться носками коснуться пола. 6-8 раз. Как можно больше оттягивать носки. Не сгибать ноги в коленях.

- 32 И.п.- то же. Поочередное сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах по максимальной амплитуде в возможно быстром темпе. 40-50с. После полного расслабления/встряхивание ног/ - круговые движения в обе стороны по максимальной амплитуде
- 33 И.п.- о.с. Выполнить стойку нагнувшись на одной ноге, с последующим поворотом в сторону опорной ноги. То же на другой ноге.4-5 раз. Во время выполнения «ласточки» - руки в стороны, прогнуться, смотреть прямо перед собой; опорную ногу не сгибать в колене; оттягивать носок отведенной ноги .
- 34 И.п.- о.с. На гимнастической палке /поперек/.Приседания. 6-7 раз. Спину держать ровно, не наклоняться. Если сложно, можно начать с полуприседаний.
- 35 И.п.- о.с. Переступание по гимнастической палке вдоль и поперек.4-5 раз. Можно выполнять в приседе или полуприседе. Дыхание произвольное; спину стараться держать ровно.
- 36 И.п.- о.с. На полу разбросаны предметы различного диаметра и веса. Достать предметы не наклоняясь; выше поднимать ногу, взять в руки предмет, удерживаемый пальцами ноги.2-3 мин.
- 37 И.п.- то же. Ходьба глубокими выпадами вперед. 40-50 с. Спину держать ровно, вперед не наклоняться. Можно выполнять поворот туловища в сторону выпада.

### **Примерные корригирующие упражнения при врожденной косолапости**

- 1 И.п.–в ходьбе. Ходьба с разведенными стопами. 1,5–2 мин. Шаги выполнять небольшие; стопы разводить как можно больше; не наклоняться вперед.
- 2 И. п.– то же. Ходьба на пятках. Носки поднимать вверх как можно выше; не наклоняться. 1.5 – 2 мин. Дыхание произвольное.
- 3 И. п.– стоя. Ходьба на месте с разведенными стопами. До 1 мин. Разворачивать носки ног как можно больше кнаруже; шагать с активным взмахом рук.

- 4 И. п.– стоя. Бег на месте с опорой на всю стопу. До 1 мин. Следить за ровной постановкой стоп.
- 5 И. п.– поочередные подскоки с опорой на всю стопу. Начинать с двух подскоков постепенно увеличивая до 6–8 на каждой ноге. Следить за правильной постановкой ноги. 2 – 3 раза.
- 6 И. п.– о. с. Приседание с опорой на всю стопу. 5 – 8 раз. Следить за осанкой.
- 7 И. п.– о.с. Ходьба по гимнастической палки вдоль. 1,5 -2 мин. Не наклоняться. Постепенно усложнять задания: ходьба в полуприседе; в глубоком приседе.
- 8 И. п.– о.с. Соскоки со скамейки /не более 25 – 30 см/. Приземление на всю стопу. Лучше приземлятся на мягкую поверхность /мат/.
- 9 И.п.- лежа на спине. Сгибание и разгибание пальцев ног по максимальной амплитуде. 8-10 раз. Ноги в коленях не сгибать .
- 10 И. п- то же. Имитация езды на велосипеде. 1,5 – 2 мин. Сгибание и разгибание по возможной амплитуде. Стопы держать ровно.
- 11 И. п.– то же. Ходьба с разведенными стопами. 40 – 50 с. Выполнять медленно по максимальной амплитуде; больше разводить стопы.
- 12 И. п.– лежа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах. 6 – 8 раз. Пятки прижимать к ягодицам как можно сильнее, - пауза до 3 -6 с. Постепенно увеличивать время паузы.
- 13 И. п.– сидя на коленях, стопы развернуть в стороны. Переход из положения сидя на коленях в положение стоя на коленях. 6 – 8 раз. Спину держать ровно, полностью садиться на пятки; выполнять медленно.
- 14 И.п.– то же. Присаживаться то на правую, то на левую пятки. Туловище держать ровно, не наклоняться. 6 -8 раз.

- 15 И.п.– стоя на коленях, стопы разведены в стороны. Медленно отклоняться назад, стараясь коснуться руками пятки туловище держать ровно; не сгибать ноги в тазобедренных суставах.
- 16 И.п.– сидя ноги прямые. Поочередное потряхивание ногами. Расслабить мышцы стоп, голени, бедер. Согнуть ноги в коленных суставах и выполнять колебательные движения вправо влево. 32 – 40 с. 2 -3 раза.
- 17 И.п.– то же. Круговые вращения стопами. Обращать внимание на более активное разведение стоп к наружи. Выполнять в медленном темпе. 1 -1,5 мин.
- 18 И.п.– у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке с разведенными стопами; коленные суставы не разводить. 3 -4 раза. Наступать на каждую рейку.
- 19 И. п. – стоя боком к гимнастической стенке. Рука держится за рейку на уровне пояса. Приседание с опорой на полную стопу. То же другим боком. Следить за осанкой, не наклоняться. 6 – 8 раз.
- 20 И. п. – стоя, мяч удерживается голеностопными суставами. Передвижение по залу; стараться не упустить мяч .1 -1,5 мин.
- 21 И. п. – то же. Продвижение по залу в прыжках; руки на поясе. 12 – 15 раз.

### **Упражнения для мимических мышц лица**

Поднять брови вверх. Нахмурить брови. Закрывать глаза. Наморщить лоб. Наморщить нос. Раздуть ноздри. Надуть, а затем втянуть щеки. Вытянуть губы вперед, затем оттянуть углы губ в стороны. Поджать губы (напряжение мышц подбородка). Оскалить зубы. Дуть, свистеть. Произносить буквы- «о», «у», «и» и сочетание этих букв. Произносить слова содержащие буквы «о», «у», «и» в различных сочетаниях- «о-ко-ло во-рот», «ку-ку-шка», «чи-ли», «индус», «ки-но», «до-ми-но» и т.д.

Читать вслух для зрительного контроля.

Занятия проводить 2 раза в день по 15-20 и несколько раз самостоятельно.

## Примерные темы рефератов

- 1 Физическое воспитание как составная часть обучения и воспитания в ВУЗах.
- 2 Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха студентов.
- 3 Гигиенические основы физической культуры и спорта.
- 4 Основы методики разучивания и совершенствования техники выполнения физических упражнений.
- 5 Основы совершенствования физических качеств.
- 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
- 7 Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
- 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
- 9 Международные спортивные связи. Олимпийские игры.
- 10 Сбалансированное, рациональное питание при заболеваниях.
- 11 Раздумья о здоровье академика Н.Амосова.
- 12 Аэробика для хорошего самочувствия Кеннета Купера.
- 13 Йога и здоровье.

- 14 Оздоровительная система П.К.Иванова «Детка».
- 15 Дозированная ходьба и оздоровительный бег.
- 16 Движение, дыхание, психофизическая тренировка Карониса Динейки.
- 17 Дыхание по К.П. Бутейко.
- 18 Парадоксальная гимнастика Стрельниковой
- 19 Релаксационная гимнастика.

## Литература

- 1 Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Гулевич И.А. – 3-е изд. перераб. и доп. - Мн.: Выш. шк., 1985.
- 2 Комплексная базовая учебная программа для высших учебных заведений Республики Беларусь. - Мн.: БГУ, 2000.
- 3 Куколевский Г.М. Физическое совершенствование. - М.: ФиС, 1970.
- 4 Матвеев Л.П. Введение в ФК - М.: ФиС, 1994.
- 5 Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений. Минск, Минобразование РБ, 1992.
- 6 Синаков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. М.1982г.
- 7 Физическое воспитание студентов и учащихся: учебное пособие / под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. - Мн.: Полымя, 1988.
- 8 Физическое воспитание: практическое руководство по организации и проведению ОРУ / авторы-составители Л.А. Лапицкая, С.В. Мартинович, О.А. Захарченко; М-во образ. РБ, Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины. - Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2008.



**Учебное издание**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

Практическое руководство  
по разделу «Легкая атлетика»  
для студентов специального медицинского  
учебного отделения университета

**Составители:**

**ЛАПИЦКАЯ Людмила Анатольевна**  
**КУЗЕНЁК Николай Григорьевич**  
**КОВАЛЁВ Дмитрий Александрович**

**Подписано в печать 17.12.2009 г. (109) Формат 60x84 1/16 Бумага писчая №1. Гарнитура Times New Roman. Усл.печ.л. 4,8. Уч.изд.л 4,0. Тираж 30 экз.**

**Отпечатано в учреждении образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»  
246019, г.Гомель, ул. Советская, 104**

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ