

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Абдраков Шамиль Фамильевич

Должность: директор

Дата подписания: 07.04.2025 17:20:17

Уникальный программный ключ:

7474089d7c5f14d20866aa7112914f12c8571460

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
УФИМСКОЕ УЧИЛИЩЕ ИСКУССТВ (КОЛЛЕДЖ)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности СПО

55.02.02 Анимация (по видам)

(углубленной подготовки)

Рассмотрена на заседании  
ПЦК Общие гуманитарные и социально-  
экономические дисциплины

Протокол № 1 от « 30 » 09 2021 г.

Председатель ПЦК

 З.Г. Юлдыбаева

Утверждаю  
Заместитель директора  
по учебно – воспитательной работе  
ГБПОУРБ УУИ (К)

 

« 30 » 09 2021 г.

В.А. Жирнов

Утверждаю  
Заместитель директора  
по учебно – воспитательной работе  
ГБПОУ РБ УУИ (К)

Протокол № 1 от « 30 » 08 2021 г.

Председатель ПЦК

В.А. Жирнов

« 30 » 08 2021 г.

З.Г. Юлдыбаева

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Башкортостан Уфимское училище искусств (колледж)

Попова Р.Т. преподаватель высшей категории ГБПОУ РБ УУИ (К)

## **Содержание**

1. Паспорт программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации программы учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины
5. Методические рекомендации преподавателям
6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работе студентов
7. Перечень основной учебной литературы

## **1. Паспорт программы учебной дисциплины**

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальностям СПО 55.02.02 Анимация (по видам).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Общеобразовательный учебный цикл, ОД.01. Базовые учебные дисциплины, ОД.01.06 Физическая культура.

**1.3. Цели и задачи дисциплины** – требования к результатам освоения дисциплины ОД.01.06 Физическая культура.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, лечебной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### **знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

### **1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

ОД.01.06 Физическая культура для специалистов СПО 55.02.02 Анимация (по видам).

максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа; самостоятельной работы обучающегося 36 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы. «Физическая культура»

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка  | 108         |
| Обязательная аудиторная:<br>1. Теоретические занятия<br>2. Практические физкультурные занятия  | 72          |
| 3. Самостоятельная (физкультурная) работа:<br>занятия в тренажерном зале и спортивных секциях. | 36          |
| Промежуточная аттестация (в конце каждого семестра)  | зачет       |

### 2.2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ОД.01.06

| №     | Содержание учебного материала за 1-2 семестры   | Объем часов | Уровень освоения |
|-------|---|-------------|------------------|
| 1     | Теоретический раздел: о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек | 2           | 1                |
| 2     | Практический раздел: Контрольное тестирование уровня физической подготовленности.   | 2           | 2                |
| 3-4   | Старт в беге. Техника спринтерского бега. ОФП, комплексы утренней и корригирующей гимнастики.   | 6           | 2                |
| 5-11  | Техника безопасности, правила игры в волейбол, бадминтон, баскетбол, основные удары, учебная игра.  | 12          | 2                |
| 12-15 | Подвижные игры, игры-эстафеты, акробатические, гимнастические комплексы.  | 8           | 2                |
| 16    | Зачетное тестирование   | 2           | 2                |
|       | Самостоятельная работа студента: занятия в тренажерном зале и спортивных секциях.   | 16          | 3                |
|       |   |             |                  |
| 1     | Теоретический раздел: основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.  | 2           | 1                |
| 2-5   | Практический раздел: Бадминтон, волейбол – основные удары, подачи, игра по правилам.  | 8           | 2                |
| 6-12  | Гимнастика, акробатика-техника безопасности, правила страховки, виды гимнастики, упражнения с предметами, акробатические упражнения.                          | 14          | 2                |
| 13-   | Подвижные игры (с элементами баскетбола, волейбола,   | 4           | 2                |

|       |   |    |   |
|-------|---|----|---|
| 14    | лапты)  |    |   |
| 15-16 | Учебно-тренировочная игра – волейбол, баскетбол                                   | 4  | 2 |
| 17-19 | Спринтерский бег, стартовый разгон, финиширование.                                | 6  | 2 |
| 20    | Зачетное тестирование   | 2  | 2 |
|       | Самостоятельная работа студента: занятия в тренажерном зале и спортивных секциях. | 20 | 3 |
|       |   |    |   |

| №     | Содержание учебного материала за 3-4 семестры  | Объем часов | Уровень освоения |
|-------|--|-------------|------------------|
| 1     | Теоретический раздел: способы закаливания организма.   | 2           | 1                |
| 2     | Практический раздел: Контрольное тестирование уровня физической подготовленности.  | 2           | 2                |
| 3-6   | Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Беговые упражнения, ОФП. Упражнения на координацию, прыжки со скакалками. | 8           | 2                |
| 7-13  | Бадминтон, волейбол, баскетбол - технические действия в игре. Судейство игр.   | 14          | 2                |
| 14-15 | Подвижные игры   | 4           | 2                |
| 16    | Зачетное тестирование  | 2           | 2                |
|       | Самостоятельная работа студента: занятия в тренажерном зале и спортивных секциях.  | 16          | 3                |
|       |  |             |                  |
| 1     | Теоретический раздел: основные приемы самомассажа  | 2           | 1                |
| 2-5   | Практический раздел: ОФП, комплексы упражнений для развития физических качеств, бег по пересеченной местности, приемы самомассажа.           | 8           | 2                |
| 6-7   | Бадминтон - ранний прием волана, парная игра.  | 4           | 2                |
| 8-12  | Акробатические комбинации и поддержки, гимнастические упражнения, упражнения с предметами.   | 10          | 2                |
| 13-14 | Подвижные игры   | 4           | 2                |
| 15-16 | Технические приемы в волейболе. Учебно-тренировочная игра - волейбол   | 4           | 2                |
| 17-19 | Легкая атлетика - прыжки в длину с места, бег на средние и длинные дистанции.  | 6           | 2                |
| 20    | Зачетное тестирование  | 2           | 2                |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
|  | Самостоятельная работа студента: занятия в тренажерном зале и спортивных секциях. | 20 | 3 |
|  |   |    |   |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала. Занятия проводятся в спортивном зале, тренажерном зале расположенные на территории УУИ (К) по адресу: г. Уфа, ул. Пушкина, д.103А.

*Оборудование спортивного зала:* волейбольное, баскетбольное, бадминтонное поле, стенды, тренерская комната, часы, гимнастическая стенка.

*Оборудование тренажерного зала:* зеркало, гимнастическая стенка, тренажеры, скамейки, турник.

*Технические средства обучения:* спортивные маты, гири, гантели, скакалки, обручи, волейбольные, баскетбольные мячи, волейбольная, бадминтонная сетка, мячи для большого и малого тенниса, столы для настольного тенниса, судейская вышка, штанга, ракетки для бадминтона, воланчики, шахматы.

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.

Основные источники:

Попов С.Н. Лечебная физическая культура М.-2018г.

Потеряев Б.П. предупреждение и преодоление профессиональных заболеваний рук. М.2002г.

Решетников Н.В. Физическая культура.М.2017г.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. 2016г.

Дополнительная литература:

Матузов Л.Е. Самомассаж при занятиях физической культурой Уфа-Китап. 2014г.

#### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы, методы контроля и оценка результатов |
|--|---|
| ОД. 01. 06 Физическая культура.<br><b>знать:</b><br>- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; |   |

|   |  |
|---|--|
| <p>-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>-способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p>   | Реферат (с комплексами упражнений)   |
| <p><b>уметь:</b></p> <p>-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>-выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;</p> <p>-выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, лечебной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;</p> <p>-осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</p> <p>-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>-включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p> | <p>Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа (занятия в тренажерном зале, секции)</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>зачет</p> |

## 5. Методические рекомендации преподавателям

Особенности методики физического воспитания, вызванные отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии данного контингента:

Первой особенностью является иное обеспечение оздоровительной направленности урока. Эта особенность находит свое решение с первых уроков, когда адекватными состоянию здоровья физическими упражнениями решается задача повышения физической активности органов и систем организма студентов. Для этого часть упражнений исключается или ограничивается в выполнении (упражнения с натуживанием и задержкой дыхания, кувырки и т.п.). В то же время круг упражнений, доступных занимающимся, расширяется. В уроках большое место должно отводиться дыхательным упражнениям.

Второй особенностью является строгий индивидуальный подход к каждому занимающемуся на основе учета состояния здоровья, реакции



организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности.

Ослабленные болезнью студенты, особенно перенесшие ревматизм, остро переживают все неудачи, поэтому необходимо и очень важно знать их психологическое состояние на каждом уроке. Индивидуальный подход заключается не только в учете психологического состояния занимающегося. Не менее важно учитывать адаптацию организма к физической нагрузке каждого студента.

Физическое развитие студенток (девушек) приближается к физическому развитию взрослых. Но у ослабленных по состоянию здоровья студенток наблюдается повышение сердечно-сосудистой и нервной чувствительности к всякого рода внешним воздействиям (запаздывает половое созревание), они несколько отстают в физическом развитии от здоровых сверстниц. Девушки охотно выполняют элементы ритмической гимнастики, упражнения на восстановление осанки.

Результат занятий во многом зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку и ход развертывания кривой нагрузки урока. Влияние физической нагрузки каждого урока на организм определяется по данным пульса, иногда артериального давления, наличию субъективных данных.

Третья особенность - осторожное и постепенное повышение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, от знакомого к незнакомому. Физиологически это объясняется тем, что условные рефлексy и дифференцировки на раздражительность образуются наиболее быстро и прочно при постепенно возрастающей их трудности и определенной последовательности.

### *СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ*

Комплектование групп производит врач. Основным критерием для включения в подготовительную медицинскую группу являются то или иное заболевание, уровень физической подготовки, очаги хронической инфекции. Группы формируются по заболеваемости. Так, студенты с заболеваниями кардиореспираторной, пищеварительной, эндокринной систем составляют одну группу. Студенты с травмами (заболеваниями) ОДА, периферической нервной системы — другую; имеющие отклонения со стороны слуха или зрения - третью; отклонения со стороны ЦНС (неврозы и пр.) - четвертую.

Студенты в таких группах обычно характеризуются слабым физическим развитием и низким функциональным состоянием. Они, как правило, были освобождены от уроков физкультуры в школе.

Студенты плохо организованы, не могут выполнить многие физические упражнения, игры, не умеют, как правило, плавать и пр.

А если в школах, где они учились, не было занятий в специальной медицинской группе, то их физическое и функциональное состояние совсем не завидное. У них часто возникают простудные заболевания, а в осенне-зимний период происходит их обострение.

Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам (занятия физкультурой) бывают абсолютные и относительные.

Абсолютные противопоказания: недостаточность кровообращения II и III степени; острый инфаркт миокарда; активная фаза ревматизма; миокардит, стенокардия покоя; эмболия легочной артерии; инфаркт трансмуральный; аневризма аорты; острое инфекционное заболевание; тромбофлебит и сердечная недостаточность, тахикардия покоя, экстрасистолия и другие нарушения ритма; стеноз аорты и почечной артерии; миопия (близорукость) более 7 диоптрий.

Уроки физкультуры в ПМГ проводятся при следующих заболеваниях: болезни органов кровообращения; суставов; органов дыхания; органов пищеварения; почек и мочевыводящих путей; эндокринные и обменные заболевания; женские болезни.

Подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др., а при заболеваниях ССС, дыхательной и эндокринной систем - упражнения в ходьбе, беге (в сочетании ходьбы с бегом), лыжные прогулки, катание на коньках и др.

При проведении занятий со студентами, имеющими изменения (заболевания) опорно-двигательного аппарата, важны профилактические мероприятия, направленные в первую очередь на придание студенту правильной осанки, и не следует допускать чрезмерных нагрузок (особенно в положении стоя, подъеме тяжестей, выполнении упражнений на тренажерах и др.).

Упражнения с гантелями и на тренажерах должны выполняться только в щадящем позвоночник режиме, лежа, и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и релаксацию.

Программа ПМГ ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта (бег в сочетании с ходьбой, плавание и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) — упражнения на укрепление мышц живота и туловища (т.е. создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Существует много форм физической культуры, которые используют для нормализации функционального состояния и осанки студентов, а также для профилактики заболеваний. Особенно важно сочетание физических нагрузок с закаливанием для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так как эти занятия повышают общую тренированность организма, способствуют нормализации обменных процессов, функционального состояния, а также ведут к усилению закаливания и предупреждают простудные заболевания.

Способность к восприятию физических нагрузок у студентов специальных медицинских групп также различна.

Преподавателям физической культуры следует помнить, что если у больных способности к приспособлению, «адаптации» и выполнению физических нагрузок не будут адекватны возможностям человека, то могут возникнуть серьезные осложнения, физкультура вместо пользы принесет вред. Не следует включать в занятия сложные движения на координацию, упражнения с натуживанием, подъемом тяжестей и др., которые студенту трудно освоить и выполнить из-за сниженной физической работоспособности и состояния здоровья.

Регулярные (систематические) физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма.

В зависимости от функционального состояния тренированности и течения заболевания нагрузка вначале должна быть малой интенсивности, затем - средней. Контроль за реакцией осуществляется по пульсу, частоте дыхания, самочувствию, цвету кожных покровов, потливости и др.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Содержание и продолжительность зависят от характера заболевания, его течения и частоты обострений, а также функционального состояния. Во вводной части - ОРУ, ходьба, бег, дыхательные упражнения; в основной - упражнения, специфические для данной патологии, подвижные игры, элементы спортивных игр; заключительная часть - дыхательные упражнения, ходьба, упражнения на релаксацию, выработка правильной осанки и пр.

Студенты должны вести дневник самоконтроля, а преподаватель - по пульсу, частоте дыхания и субъективным показателям контролировать их самочувствие и переносимость физических нагрузок (таблицы 1, 2,3).

Таблица 1

Внешние признаки утомления (переутомления)

| Признаки             | Проявления  |
|----------------------|---|
| Окраска кожи         | Покраснение или побледнение   |
| Потливость           | Резкая, чрезмерная, общая   |
| Координация движений | Нарушается в ходьбе, беге, при выполнении гимнастических упражнений                             |
| Внимание             | Отсутствие интереса, рассеянность, трудность восприятия объяснения преподавателя, команд показа |
| Дыхание              | упражнений и др.  |
| Самочувствие         | Учащенное, аритмичное, одышка, дыхание ртом и др.<br>Плохое, нежелание заниматься и др.         |

Таблица 2

**Дневник самоконтроля**

Ф.и.о. \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ курс,

факультет \_\_\_\_\_

|            |              |
|------------|--------------|
| Показатели | Числа месяца |
|------------|--------------|

|  |                           |
|--|---------------------------|
|  | 1,2,3,4,5,6,7,.....30, 31 |
| Пульс (упражнения лежа)<br>Пульс (упражнения стоя)<br>Проба штанги<br>Проба<br>Пульс (вечером)<br>Все до тренировки и после тренировки<br>Самочувствие<br>Жалобы<br>Сон<br>Аппетит<br>Желание заниматься |                           |

Таблица 3

**Дневник самоконтроля в процессе закаливания**

Ф.и.о. \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ курс, факультет \_\_\_\_\_

| Показатели  | Оценка  | Числа месяца<br>1,2,3,...30, 31 |
|---|---|---------------------------------|
| Окраска кожи<br><br>Пульс (ч/с)<br>Сон<br><br>Характер менструаций<br>Общая работоспособность | Побледнение, покраснение пятнами, покраснение равномерное, «гусиная кожа», дрожь и др.<br>Учащение, урежение, аритмичность, ритмичность<br>Спокойный, прерывистый, бессонница (длительное засыпание, частое просыпание), длительность и др.<br>Регулярные, отсутствие и др.<br>Хорошая, обычная, быстрая утомляемость, рассеянность, невнимательность и др. |                                 |

Для оценки функционального состояния переносимости физических нагрузок используются тесты с физической нагрузкой и с задержкой дыхания (штанги).

**Ортостатическая проба.** По изменению пульса можно судить о возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы, Полученные данные характеризуют восстановление изменившегося при перемене положения тела тонуса вегетативной нервной системы. Оптимальной реакцией на ортостатическую пробу являются небольшие колебания пульса.

**Кинестетическая проба.** Изменения частоты пульса имеют и противоположный характер. Тесты дают возможность отобрать не вполне здоровых людей в группы для занятий физкультурой и выбрать для них более адаптированные программы физической тренировки.

## **6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работе студентов.**

*Примерный комплекс лечебной гимнастики при гипертонической болезни*

1. Исходное положение - сидя на стуле, руки на поясе. Руки в стороны, вернуться в исходное положение. (4 - 6 раз). Дыхание равномерное.
1. Исходное положение - сидя на стуле, руки на поясе. Руки вперед, выпрямить правую ногу; вернуться в исходное положение. То же с левой ноги. (3 - 5 раз).
2. Исходное положение - сидя на стуле, руки к плечам. Наклоны вперед - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. То же с левой ноги. (4-6 раз).
3. Исходное положение - сидя на стуле, руки к плечам. Встать, руки в стороны - вдох, сесть выдох. (3 - 5 раз).
4. Исходное положение - сидя на стуле, согнуть правую ногу, обхватить ее руками, вернуться в исходное положение. То же с левой ноги. (3 - 5 раз).
5. Исходное положение - стоя у стула. По очереди отведение ног вперед. (5 - 7 раз).
6. Исходное положение - стоя у стула. Наклоны вправо - влево. (5 - 7 раз).
7. Исходное положение - стоя у стула. По очереди отведение ног и рукав сторону. (5 - 7 раз).
8. Исходное положение - стоя у стула. По очереди сгибание ног в коленном суставе и тазобедренном суставе. По 4 - 6 раз каждой ногой.
9. Исходное положение - стоя. Шаг левой ногой на стул; вернуться в исходное положение. То же с правой ноги. По 5 - 7 раз каждой ногой.
10. Исходное положение - стоя. Руки вверх - вдох; наклон вперед; руки опустить - выдох. (4 - 6 раз). Дыхание равномерное.
11. Упражнение с гимнастической палкой. Руки вверх - вдох; руки вниз - выдох. (5 - 7 раз).
12. Руки перед грудью. Повороты вправо, влево. (4- 6 раз).
13. Присесть — руки вперед; вернуться в исходное положение. (5 - 7 раз). ТС.

### ***Примерные комплексы лечебной гимнастики при остеохондрозе***

Задачи лечебной физкультуры при остеохондрозе грудного отдела позвоночника - укрепление мышц спины с целью формирования правильной осанки, восстановление нормальных физиологических изгибов позвоночника, укрепление дыхательных мышц и мышц плечевого пояса.

Комплекс, разработанный врачом, мастером спорта международного класса В. Челноковым, применим как при непосредственном лечении

остеохондроза, так и для его профилактики. Выполнять упражнения лучше ежедневно. Разумеется, если нет обострения заболевания.

1. Исходное положение - сидя на стуле (сохраняется для первых восьми упражнений), руки опущены вдоль туловища. Повороты головы - влево и вправо с максимально возможной амплитудой. Темп медленный. Повторить 5 - 10 раз.
1. 2. Опустить голову вниз, достать подбородком грудь. Темп медленный. 5 - 10 раз.
2. Запрокинуть голову назад, одновременно вытягивая подбородок. Темп медленный. 5 - 10 раз
3. Положить ладонь на лоб. Давить лбом на сопротивляющуюся ладонь. Голова и ладонь неподвижны. Давление - 10 сек., отдых - 20 сек. 5 раз.
4. Положить ладонь на область виска. Давить виском на сопротивляющуюся ладонь. Давление 10 сек., отдых - 20 сек. 5 раз.
5. То же с другой стороны.
6. Руки опущены вдоль туловища. Поднять плечи и удерживать в таком положении 10 сек., расслабление - 15 сек. 6 раз.
7. Самомассаж шеи, плечевых суставов, трапециевидной мышцы. 5 - 7 мин.
8. Исходное положение - лежа на спине (упражнения 9 - 15 выполняются из этого и. п.), руки под головой. Давить головой на руки (темп медленный) - выдох. Расслабиться вдох. 10 раз.
9. Руки на поясе. Поочередное сгибание и разгибание ног, не уменьшая прогиба поясницы. Стоны от пола не отрывать. По 10 раз каждой ногой.
10. Руки на поясе, ноги согнуты. Прогнуться, поднимая таз, - выдох, и. п. - вдох. 10 - 15 раз.
11. Согнуть ноги и прижать к животу, обхватить их руками, голову к коленям - выдох, и. п. - вдох. 10 - 15 раз.
12. Руки в стороны. Мах правой ногой, левой рукой достать до правой стопы. То же - другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.
13. Руки на поясе. Поднять прямые ноги до угла 90 градусов - выдох. Опустить - вдох. 15 раз.
14. Руки на голову. Левая нога и рука в сторону - вдох, и. п. - выдох. То же - другой ногой и рукой. По 10 раз каждой ногой.
15. Исходное положение - лежа на животе, гимнастическая палка - на лопатках. Прямые ноги назад - вверх, голову и плечи поднять, прогнуться. 15 раз.
16. Исходное положение - стоя на четвереньках (упражнения 17 - 19). Не отрывая рук и коленей от пола, сделать «круглую» спину - выдох, и. п. - вдох. 10 раз.
17. Выпрямить правую ногу - движение туловищем и тазом назад - выдох, и. п. - вдох. То же - левой ногой. По 10 раз каждой ногой.
18. Повернуть спину и голову влево - вдох, и. п. - выдох. То же самое - вправо. По 10 раз в каждую сторону.

19. Исходное положение - стоя на коленях. Левую ногу вытянуть в сторону, и. о, То же - правой ногой. По 10 раз каждой ногой.
20. Исходное положение - сидя на коврик, ногу вытянуть перед собой, другую, согнув в колене, отставить в сторону. Наклониться вперёд к правой ноге, стараясь достать ступню руками. Поменять положение ног. По 10 раз в каждую сторону.
21. Исходное положение стоя. Присесть, отрывая пятки от пола, руки вперед — выдох, исходное положение - вдох. 15 раз.
22. Исходное положение - стоя левым боком к опоре, левая прямая нога сзади. Правая согнута и выставлена вперёд, туловище прямое. Пружинистые покачивания. Поменять положение ног. По 10 раз в каждом положении.
23. Исходное положение - вис на перекладине. Осторожно поворачивать таз попеременно вправо и влево. Не напрягать шею, плечевой пояс и спину - тело максимально расслаблено. Продолжительность виса 40 сек. Повторять несколько раз в день.

Разумеется, нет необходимости выполнять все упражнения в один день. Выберите по вкусу несколько на сегодня, несколько на завтра. Главное, чтобы в итоге каждое из предложенных трёх десятков упражнений было пройдено хотя бы в недельный срок. Ведь каждое движение рассчитано на определённую группу мышц, а все вместе - на полную проработку мышечного корсета спины и шеи. Потому система в целом и называется комплексом.

## **7. Перечень основной учебной литературы**

### **Основные источники:**

Попов С.Н. Лечебная физическая культура М.-2018г.

Потеряев Б.П. предупреждение и преодоление профессиональных заболеваний рук. М.2002г.

Решетников Н.В. Физическая культура. М.2017г.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. 2016г.

### **Дополнительная литература:**

Матузов Л.Е. Самомассаж при занятиях физической культурой Уфа-Китап. 2014г.

### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mossport.ru>