**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Миасский медицинский колледж»**

Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура»

Тема: «Дневник здоровья как оптимальный ориентир в оценивании своего прогресса »

для студентов специальностей

34.02.01«Сестринское дело», 33.02.01«Фармация»

Миасс-**2021**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ЦМК ОДБ  Протокол №\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_2021 г.  председатель \_\_\_\_\_\_\_\_Е.Ш. Саитхужина | Составлено в соответствии с Федеральными государственными требованиями и уровню подготовки выпускника по специальностям 34.02.01Сестринское дело, 33.02.01 Фармация  Утверждено заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.Б. Плюснина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Автор:** | А.В. Бажанов – преподаватель ГБПОУ «Миасский медицинский колледж» |

|  |  |
| --- | --- |
| **Рецензент:** | В.В.Коростин – преподаватель ГБПОУ «Миасский машиностроительный колледж», первая квалификационная категория |

**Пояснительная записка**

Данное учебное пособие разработано для студентов ГБПОУ «Миасский медицинский колледж» и представляет собой дневник для самостоятельного контроля уровня своего физического развития с приведёнными рекомендациями по правильному заполнению.

Материал, предложенный в пособии, актуален, научен, изложен в полном объеме и доступной форме, что делает его возможным для самостоятельной работы.

Данное пособие содержит две таблицы, направленные на контроль показателей физического развития и физической подготовленности, и рассчитано на полный курс обучения студентов.

В пособии представлены тесты контроля и оценки уровня физических развития для студентов специальностей Сестринское дело и Фармация, обучающихся на базе основного общего образования.

.

**Введение**

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. В настоящее время актуальным является внедрение здоровосберегающих технологий в образовательный процесс. И это действительно актуально!

По данным медицинских учреждений (социальный запрос) происходит ухудшение показателей состояния здоровья детей, с каждым годом увеличивается их заболеваемость. По данным Федеральной службы статистики у детей и подростков отсутствует мотивация к сохранению и укреплению здоровья. В соответствии с ФГОС СПО одной из общих компетенций для студентов медицинских специальностей, которые должны быть сформированы в результате образовательного процесса, является ОК13 «Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей». В послании Федеральному собранию РФ В.В. Путин отмечал «Дети проводят в образовательном учреждении значительную часть дня, и заниматься их здоровьем должны, в том числе, и педагоги».

**Цель:** развитие мотивационных основ студентов, основ к сохранению и укреплению физического и духовного здоровья

**Задачи:**

• Исследовать и оценить состояние здоровья учащихся;

• Отслеживать процесс обучения и физического развития каждого студента;

• Формировать установку на здоровый образ жизни;

• Сохранить и укрепить здоровье учащихся через приобщение к здоровому образу жизни;

• Научить учащихся воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность дарованную нам.

*Таблица 1*

**Мои показатели физического развития. 1 курс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Показатели физического развития** | **сентябрь** | **декабрь** | **март** | **июнь** |
| 1 | Рост (см) |  |  |  |  |
| 2 | Вес (кг) |  |  |  |  |
| 3 | Артериальное давление |  |  |  |  |
| 4 | Осанка |  |  |  |  |
| 5 | Стопа |  |  |  |  |
| 6 | Зрение |  |  |  |  |
| 7 | Телосложение (тип конституции) |  |  |  |  |
| 8 | Группа по физической культуре |  |  |  |  |

*Таблица 2*

**Мои показатели физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Сентябрь-ноябрь** | **Декабрь-февраль** | **Март-Май** | **Июнь-август** |
| 1 | Бег 30 м. на результат (сек.) -быстрота |  |  |  |  |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек.) - координация |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) – скоростно-силовые качества |  |  |  |  |
| 4 | Наклон вперёд (см) - гибкость |  |  |  |  |
| 5 | Подтягивание (кол-во раз) - сила |  |  |  |  |
| 6 | 6-минутный бег (м) - выносливость |  |  |  |  |

**Рекомендации**

**преподавателя** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Таблица 1*

**Мои показатели физического развития. 2 курс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Показатели физического развития** | **сентябрь** | **декабрь** | **март** | **июнь** |
| 1 | Рост (см) |  |  |  |  |
| 2 | Вес (кг) |  |  |  |  |
| 3 | Артериальное давление |  |  |  |  |
| 4 | Осанка |  |  |  |  |
| 5 | Стопа |  |  |  |  |
| 6 | Зрение |  |  |  |  |
| 7 | Телосложение (тип конституции) |  |  |  |  |
| 8 | Группа по физической культуре |  |  |  |  |

**Мои показатели физической подготовленности** *Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Сентябрь-ноябрь** | **Декабрь-февраль** | **Март-Май** | **Июнь-август** |
| 1 | Бег 30 м. на результат (сек.) -быстрота |  |  |  |  |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек.) - координация |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) – скоростно-силовые качества |  |  |  |  |
| 4 | Наклон вперёд (см) - гибкость |  |  |  |  |
| 5 | Подтягивание (кол-во раз) - сила |  |  |  |  |
| 6 | 6-минутный бег (м) - выносливость |  |  |  |  |

**Рекомендации**

**преподавателя**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Мои показатели физического развития. 3 курс***Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Показатели физического развития** | **сентябрь** | **декабрь** | **март** | **июнь** |
| 1 | Рост (см) |  |  |  |  |
| 2 | Вес (кг) |  |  |  |  |
| 3 | Артериальное давление |  |  |  |  |
| 4 | Осанка |  |  |  |  |
| 5 | Стопа |  |  |  |  |
| 6 | Зрение |  |  |  |  |
| 7 | Телосложение (тип конституции) |  |  |  |  |
| 8 | Группа по физической культуре |  |  |  |  |

**Мои показатели физической подготовленности** *Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Сентябрь-ноябрь** | **Декабрь-февраль** | **Март-Май** | **Июнь-август** |
| 1 | Бег 30 м. на результат (сек.) -быстрота |  |  |  |  |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек.) - координация |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) – скоростно-силовые качества |  |  |  |  |
| 4 | Наклон вперёд (см) - гибкость |  |  |  |  |
| 5 | Подтягивание (кол-во раз) - сила |  |  |  |  |
| 6 | 6-минутный бег (м) - выносливость |  |  |  |  |

**Рекомендации**

**преподавателя** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Мои показатели физического развития. 4 курс***Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Показатели физического развития** | **сентябрь** | **декабрь** | **март** | **июнь** |
| 1 | Рост (см) |  |  |  |  |
| 2 | Вес (кг) |  |  |  |  |
| 3 | Артериальное давление |  |  |  |  |
| 4 | Осанка |  |  |  |  |
| 5 | Стопа |  |  |  |  |
| 6 | Зрение |  |  |  |  |
| 7 | Телосложение (тип конституции) |  |  |  |  |
| 8 | Группа по физической культуре |  |  |  |  |

**Мои показатели физической подготовленности** *Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты** | **Сентябрь-ноябрь** | **Декабрь-февраль** | **Март-Май** | **Июнь-август** |
| 1 | Бег 30 м. на результат (сек.) -быстрота |  |  |  |  |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек.) - координация |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) – скоростно-силовые качества |  |  |  |  |
| 4 | Наклон вперёд (см) - гибкость |  |  |  |  |
| 5 | Подтягивание (кол-во раз) - сила |  |  |  |  |
| 6 | 6-минутный бег (м) - выносливость |  |  |  |  |

**Рекомендации преподавателя**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение1**

**Рекомендации по осуществлению контроля и оценки физического развития**

**Рост**

Рост (длина тела) – существенный показатель физического развития. Известно, что рост продолжает изменяться до 17-19 лет у девушек и до 19-22 лет у юношей. Измерить рост легко с помощью ростомера или антропометра. Человек становится спиной к вертикальной стойки ростомера, касаясь её пятками, ягодицами и лопатками (или межлопаточной областью). При измерении роста сидя надо касаться вертикальной стойки ягодицами и лопатками. Голову необходимо держать так, чтобы нижний край глазницы и верхний край наружного слухового отверстия были на одной горизонтальной линии. Подвижную планку ростомера опускают до соприкосновения с головой. Точность измерения – до 0,5см. Чтобы измерить рост в домашних условиях, можно к косяку двери или стене приклеить сантиметровую ленту так чтобы конец её располагался несколько выше вашей головы. Положите на голову линейку (параллельно полу) и прижмите её к сантиметровой ленте. Затем осторожно повернитесь, чтобы не сбить линейку, и заметьте число, показывающее ваш рост.

Рост среднего человека нашей планеты у мужчин равен 165 см, для женщин – 154 см. Это среднее арифметическое всех людей Земли. В целом рост взрослого человека от 155 до 190 см считается нормальным. В возрасте от 3 до 14-16 лет зависимость между ростом и возрастом близка к линейной и без особых погрешностей может быть описана простым уравнением. Для девочек нормостенического типа телосложения в возрасте от 3 до 14 лет предлагается следующая формула роста: РОСТ= 6\*ВОЗРАСТ+76. Для мальчиков нормостенического типа телосложения в возрасте от 3 до 16 лет формула следующая: РОСТ= 6\*возраст + 77. В данных уравнениях выражается в сантиметрах, возраст – в годах. Отклонение рассчитанных величин отсредних фактических составляет +-2,5 см для мальчиков и 3-3,5 см для девочек.

А.Ф. Синяков предлагает формулы, позволяющие прогнозировать окончательную длину тела детей, исходя из величины роста их родителей:

А) ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ ДЛИНА ТЕЛА МАЛЬЧИКОВ = (РОСТ ОТЦА + РОСТ МАТЕРИ) \* 0,54-4,5;

Б) ОКОНЧАТЕЛЬНАЯ ДЛИНА ТЕЛА ДЕВОЧЕК = (РОСТ ОТЦА + РОСТ МАТЕРИ) \* 0,51-7,5.

Величина роста выражена в сантиметрах. В большинстве случаев прогноз довольно точен. Рост во многом зависит от длины ног. Можно считать красивой фигуру, если длина ног больше половины роста:

а) у астеников – на 6-9 см;

б) у нормостеников – на 4-6 см;

в) у гиперстеников – на 2-4.

Например, если у вас нормостепический тип телосложения и при росте 168 см длина ног равна 90 см, то это почти идеально:

90-168/2 = 6 см.

Длину ног измеряют от бугра бедренной кости (вертельная точка, находящаяся напротив тазобедренного сустава) до пола.

Для оценки пропорциональности телосложения определяют процентное соотношение длины нижних конечностей к длине туловища по формуле:

РОСТ-РОСТ СИДЯ/РОСТ СИДЯ \* 100%

Если величина этого показателя находится в пределах 87-92%, то телосложение оценивается как пропорциональное, если менее 87 %, то это указывает на относительно малую длину нижних конечностей, если 92% и более – на большую длину нижних конечностей.

***Наблюдениезаростом***

1. Чтобы измерить свой рост, к косяку двери или стене прикрепите сантиметровую ленту (на 10 см больше вашего роста) так, чтобы нулевые деления находились внизу. Встаньте спиной вплотную к ленте, касаюсь её пятками, ягодицами, лопатками и затылком; голову держите прямо. Положите на голову линейку или книгу с твёрдым переплётом и прижмите её к ленте. Не теряя касания линейки (книги) с лентой, отойдите и посмотрите число, показывающее ваш рост.
2. Записывайте в таблицу показатели вашего роста.
3. Ежегодно вычерчивайте кривую, показывающую изменения роста по полугодиям.

**Масса тела**

Существует два понятия веса: нормальный и идеальный.

Первый – вы хорошо выглядите, чувствуете себя легко, комфортно и пышете здоровьем.

Второй – удел манекенщиц и топ-моделей, которым предъявляются строгие стандарты роста, веса, окружности груди, талии, бедер.

Тем не менее, большинство людей справедливости сомневаются, нормальный ли у них вес или нет, где тот критический порог, за которым начинается ожирение, а с ним и проблемы со здоровьем?

Нормальный вес – это рост в сантиметрах минус 100, допускающий колебания на 2-3 кг в ту или иную сторону в зависимости от конституции, возраста и пола.

***Какой вес наиболее «безвреден»?*** «Золотую середину» рассчитать может каждый в два действия.

1) Существует так называемый индекс Кетле, или индекс массы тела (ИМТ). Для его определения вес человека, выраженный в килограммах, следует поделить на рост, выраженный в метрах и возведенный в квадрат.

ИМТ=масса (кг) : рост2 (м)

Например, вес-56 кг, рост-1,6 м, получаем:

56 : (1,6)2=56 : 2,56=21,87.

По нормативам Всемирной организации здравоохранения, оптимальный индекс Кетле равен 18,5-24,9, но, как показывает статистика смертности, наименьший риск для здоровья приходится на показатель 24-27, а женщинам, которые собираются стать мамами, следует придерживаться ИМТ 22-24.

2) Теперь умножаем ИМТ, равный 22-27, на ваш рост, выраженный в метрах и возведенный в квадрат, и получаем идеальную массу тела:

МАССА ТЕЛА=24 (27) \* рост2 (м).

Например, для молодой женщины с ростом 1,6 м расчет будет такой:

24 \* 1,62=24 \* 2,56=61,44 (кг).

Эта формула не соответствует разрекламированным идеалам современной красоты, но для здоровья и вынашивания детей такой вес будет оптимальным.

***Оптимальный вес в зависимости от типа телосложения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рост, см | Вес при узкой грудной клетке, кг | Вес при нормальной грудной клетке, кг | Вес при широкой грудной клетке, кг |
| 150 | 46,7-51,3 | 50,3-55,9 | 54,4-60,9 |
| 155 | 48,1-53,6 | 52,2-58,6 | 56,8-63,6 |
| 160 | 50,3-56,2 | 54,9-61,2 | 59,4-66,7 |
| 165 | 53,0-58,9 | 57,5-63,9 | 62,0-70,2 |
| 170 | 55,7-61,6 | 60,2-66,6 | 64,8-73,8 |
| 175 | 58,3-64,2 | 62,8-69,2 | 67,4-76,9 |
| 180 | 61,0-66,9 | 65,6-71,9 | 70,1-79,6 |
| 185 | 62,6-68,5 | 67,1-73,5 | 71,7-81,2 |

**Окружность грудной клетки**

Окружность грудной клеткиопределяется с помощью сантиметровой ленты. Лента накладывается строго горизонтально (на уровне околососковых кружков спереди, под углами лопаток сзади), мягкие ткани следует слегка прижать.

***Проба Штанге***определяется в положении сидя. После полного вдоха и выдоха обследуемый производит обычный вдох и задерживает дыхание, зажав нос пальцами. Время задержки дыхания регистрируется по секундомеру. ***Проба Генчи*** проводится аналогично, задержка дыхания производится на выдохе.

***Носовое дыхание.*** Правильное физиологическое дыхание предполагает активное участие в дыхательном процессе диафрагмы, дыхательную релаксацию, дыхание носом, всем телом. В первую очередь обращаем внимание на носовое дыхание, так как нос фильтрует воздух и защищает дыхательную систему человека от пыли и грязи. Нос служит барьером на пути не только пыли, но и различных микробов, обитающих в воздухе. Слизистая оболочка носа обладает бактерицидными свойствами, поэтому многие болезнетворные бактерии задерживаются и погибают здесь. Закаливающее носовое дыхание: сжать пальцы в кулак, во время вдоха широко открыть рот и насколько возможно высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка, выдохнуть, разжав пальцы.

***Звуковая гимнастика.*** Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. При этом основным условием является проведение занятий на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие. При произнесении звука «И» вибрируют голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух. Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу. Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности. Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе. Звук «Е» - чистильщик нашего организма, он создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Звуки «РЭ» помогают снять стрессы, страхи, заикания. Звуки «ТЭ» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Комплексы звуковой гимнастики: энергичное произнесение звуков «П-Б» (укрепление мышц губ), «Т-Д» (укрепление мышц языка), «К-Г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к» (укрепление мышц языка и полости гортани). Особенностью методики является дыхание: вдох через нос – пауза, активный выдох через рот – пауза. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

***«Дыхание плача».*** Представьте себе, что вы плачете – делаете вдох, на всхлипе. После вдоха – паузы нет, сразу делаете продолжительный выдох (можно произносить звук «хооо», «фууу», «фффф»). После выдоха следует естественная пауза 1-2 с (в это время не дышать). После этого снова сделать короткий вдох.

***Комплекс дыхательной гимнастики по Стрельниковой.***

«Ладошки»: и.п. – о.с. Руки согнуты перед грудью ладонями вперед. 1 – кисти сжать в кулак, вдох; 2 – и.п., выдох. «Погончики»: и.п. – о.с. Руки сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. 1 – с силой выпрямить руки (отжимание). 2 – и.п. «Насос»: и.п. – о.с. Руки внизу. 1 – наклон вперед. 2 – разогнуться, сгибая руки в локтевых суставах, выдох.

Для снятия нервно-эмоционального утомления и улучшения питания мозга: сидя на стуле со скрещенными ногами, не сутулясь, дышите неглубоко через нос; при вдохе приподнимайте пальцем кончик носа и одновременно как бы разжевывайте ириску, выдыхайте узкой струей через рот. Такой способ дыхания улучшает насыщение кислородом крови, действует успокаивающе. Повторить 6-8 раз. Затем несколько раз потянитесь, напрягая мышцы рук и ног и расслабляя их. Такая смена тонуса действует как гимнастика вегетативных центров.

***Разминка для бодрости.*** Сядьте поудобнее на стуле, как следует потянитесь и от души зевните. Это несложное «упражнение» хорошо расслабляет мускулы и повышает содержание кислорода в крови повторяйте сколько угодно раз.

*Игра в мячик.*Наберите ртом воздух, сомкните губы, передвигайте комок воздуха из правой щеки в левую, из - под верхней губы под нижнюю. В конце каждого движения делайте задержку на несколько секунд. Повторите 5-10 раз.

*Хоботок.*Сомкните губы, вытяните вперед, удержите на 10-15 секунд, расслабьте. Повторить 5-10 раз.

*Улыбка.*Сомкнутые губы растяните в улыбке как можно сильнее, удерживайте улыбку 5-10 секунд. Расслабьтесь и повторите упражнения 5-10 раз.

*Спрячьте губу.*Последовательно натяните верхнюю губу на нижнюю и нижнюю на верхнюю. Удерживайте их в таком положении 5-10 секунд.

*Переместите вправо, влево.*Сомкнутые губы переместите вправо, влево, в конце каждого движения делайте задержку на несколько секунд. Повторить несколько раз.

*Барабан.*Плотно сомкните губы, надуйте щеки, кулаками ударяйте по надутым щекам, пока не выйдет весь воздух.

*Погримасничайте.*Сделайте «маску удивления» - это полезно для укрепления мышц лица.

*Зевание.* Дотроньтесь кончиками пальцев до каких-нибудь твердых участков челюстей, которые Вы нащупываете. Сделайте глубокий свободный громкий зевок, легко снимающий напряжение. Упражнение дает отдых голосовым связкам.

**Частота сердечных сокращений**

Частоту сердечных сокращений определяют, измеряя пульс. Существует несколько способов измерения пульса: а) тремя пальцами на запястье; б) большим и указательным пальцами на шее; в) кончиками пальцев на виске; ладонью к груди в области сердца. Ещё один параметр деятельности сердца, на который следует обращать внимание – это ритмичность сердечных сокращений. Для того, чтобы определить, насколько ритмично работает ваше сердце, измерьте пульс в течение 10 секунд – 4 раза подряд. Разница результатов не должна превышать 4-х ударов. Если разница больше этой величины, то можно говорить о нарушении сердечного цикла – аритмии. Если она возникает после нагрузки и сопровождается повышенной усталостью или неприятными ощущениями в области сердца, это говорит о неправильно подобранных упражнениях. В этом случае необходимо на время прекратить тренировки, а в последующем существенно снизить нагрузку.

Нормой принято считать ***артериальное давление*** не выше 140/90 и не ниже 90/70 мм.рт.ст. Если ваше давление выходит за эти границы, то прежде, чем начать заниматься, проконсультируйтесь с врачом.

**Осанка**

***Осанка*** – привычная поза человека. Оценивается она в положении стоя: встать у стены, касаясь её затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками. Положение правильной осанки также проверяется по вертикальной линии, нарисованной на зеркале. Встаньте боком перед большим зеркалом в привычном положении. Попросите кого – нибудь поставить мелом точки на зеркале там, где в отражении находятся отверстия входа среднего уха, точки середины плечевого, тазобедренного, коленного суставов и лодыжки. Соедините эти точки. Если у вас получится прямая линия – у вас хорошая осанка.

Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину плеч и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и приложите её к левой точке. Правой рукой притяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное число показывает ширину плеч. Затем переведите ленту за голову и потяните её по линии верхнего края лопаток от левой точки к правой. Полученное число показывает величину дуги спины. Что – бы определить состояние своей осанки, следует сделать расчёт по формуле:

Ширина плеч (см)

------------------------------------ . 100

Величина дуги спины (см)

Средние показатели осанки 100-110%. Показатель 90% - серьёзное нарушение осанки. При снижении его до 85-90% или увеличении до 125-130% необходимо обратиться к врачу – ортопеду.

Для определения устойчивого навыка в осанке используйте следующее контрольное упражнение: и.п. – о.с., предмет на голове. Сохраняя позу правильной осанки, поочерёдно встаньте на колени, затем сядьте на пятки и вернитесь в и.п. Повторить 4 раза.

***Упражнения для улучшения осанки.***

1. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны, предмет в правой руке. 1- поднимите правую руку вверх и согните её за головой, левую опустите вниз и согните её за спиной. 2-3 – передайте предмет из правой руки в левую. 4 – вернитесь в и.п. 5-8 – то же, но теперь левая рука вверх, правая вниз. Повторить 6 раз.

2. Стоя у стены и касаясь её затылком, спиной, пятками, выполняйте различные движения, сохраняя правильную осанку.

3. В положении правильной осанки с предметом на голове выполняйте различные движения руками и ногами в течение 3-4 минут. Повторить 2-3 раза с интервалом отдыха 2 минуты.

4. С предметом на голове, сохраняя позу правильной осанки, сядьте на пятки и вернитесь в и.п.

5. Выполните предыдущее упражнение с закрытыми глазами.

***Гимнастика для тела***. Врач-мануолог Александр Титченкопредлагает сбалансированный комплекс упражнений для людей, страдающих нарушением осанки, перегрузкой мышц спины и шеи вследствие гиподинамии:

1.Стоя «очертить» подбородком вертикальный круг, кольцо. Плечи при этом должны «ездить» (10-20 раз).

2.Медленно повернуть голову с легким усилием вправо, затем точно так же влево (10 раз).

3.Наклонить голову набок и ухом «почесать» плечо, потом другим-другое (8-12 раз).

4.«Прокатить» голову по груди так, чтобы чувствовать, как тянутся сзади мышцы шеи (10 раз).

5.«Цыганочка»: двигать головой из стороны в сторону параллельно плечам.

6.Медленные рывки руками на уровне плеч, с напряжением в конце движения (10-14 раз).

7.Аналогично рывки руками вверх-вниз выполнять медленно, ощущая, как напрягаются мышцы.

8.Выполнить 4 вращения локтями вперед (можно даже ссутулиться, главное-почувствовать мышцы спины), затем 4 вращения назад (должны потянуться и напрячься грудные мышцы) (8-12 раз).

9.Закинуть одну руку за голову, другой рукой снизу ее тянуть. Затем поменять руки.

10.Стоя, максимально прогибать грудную клетку вперед и назад. Важно, что плечи и бедра при этом должны оставаться неподвижными.

11.Смещать тело влево-вправо, следя за тем, чтобы таз оставался неподвижным, а плечи не «скакали» и были на одном уровне.

12.«Змея в танце»: руки завести за голову и вращать бедрами.

13.Исходное положение - лежа на животе, руки скрещены под подбородком, локти разведены в стороны. Поднять и опустить правую ногу, затем - левую. Потом каждую ногу удерживать в поднятом положении по 5-10 секунд. Повторить 10 циклов.

14.В положении лежа вытянуть руки вперед. На раз - поднять правую руку и левую ногу, на 2 - левую руку и правую ногу, на 3 - обе руки и ноги. 3 счета -один цикл, всего надо выполнить 10 циклов. По мере тренированности переходить к тому, чтобы удерживать в поднятом положении руки и ноги по 1-10 секунд.

15.«Кошечка»: исходное положение - на четвереньках. Сначала, согнув колени, прогнуться назад, затем выгнуться, «проехав» грудью и тазом по полу.

16.На четвереньках: круговые движения корпусом.

17.Исходное положение - лежа на спине, согнутые колени - на ширине плеч. Медленно опускать колени до пола сначала вправо, затем влево.

18.«Железный мост»: исходное положение - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять таз и удерживать 10-30 секунд, повторить 3 цикла. По мере тренированности отрывать таз, опираясь на пятки.

19.«Зародыш»: лежа на спине, притянуть на себя колено и коснуться его лбом (5-10 циклов).

20.Лежа на спине, поднятой ногой на весу нарисовать круг в одну, потом в другую сторону (3-5 циклов).

21.Поднять ноги под углом 300 и удерживать в этом положении 3-20 секунд

**Стопа**

Ноги и позвоночник составляют основу опорно – двигательного аппарата: от их функционального состояния зависят правильная осанка, изящная походка, грациозность и ловкость, а, в конечном счёте – красота.

Нарушение осанки часто связано с деформацией стопы, характеризующейся стойким уплощением (вплоть до полного исчезновения) сводов. Стопа является сводчатым образованием с двумя основными сводами: продольным (внутренняя и внешняя стороны) и поперечным. Такое строение обеспечивает выполнение стопой рессорной функции и является компенсаторным приспособлением организма, служащим для смягчения сотрясения тела при ходьбе, беге, прыжках. Стопы надо осматривать для своевременного выявления их уплощения. Для более точного определения состояния стопы нужно сделать плантограмму (методика В.А. Яралова – Яраланца). Для проведения исследования необходимы отпечатки стопы: встать босыми ногами на смоченный легкосмываемой краской войлок, а затем, на чистый лист бумаги. На отпечаток стопы наносят две линии: АВ, соединяющую середину пятки с серединой основания большого пальца, и АС,соединяющую середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если внутренний изгиб контура отпечатка стопы заходит за линию АС или располагается на уровне данной линии – стопа нормальная, если он находится между линиями АВ и АС – уплощение стопы (плоскостопие 1 степени), если не доходит до линии АВ – плоская стопа 2,3 степени. Основная причина развития плоскостопия – ослабление мышечно – связочного аппарата стопы. Следовательно, его укрепление будет важнейшей мерой профилактики этой патологии.

***Упражнения для стоп***

1. И.п. – ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы поочерёдно вперёд, в сторону, назад.
2. И.п. – лёжа на спине, руки за головой. Приподнимите ноги и выполните круговые вращения стопами, сначала по часовой стрелке, затем против.
3. И.п. – лёжа на спине, пятками упритесь в край сиденья стула. Энергично сгибайте и разгибайте пальцы стоп, разводя носки в стороны.
4. И.П. – сидя на стуле, ступни на гимнастической палке диаметром не менее 3 см. Медленно перекатывайте палку вперёд-назад, надавливая на неё ступнями.
5. И.П. – стоя, руки на поясе, носки вовнутрь. Глубокие подскоки, не касаясь пола пятками.
6. И.п. – стоя (сидя), захватывать и поднимать пальцами ног мелкие предметы.

***Босохождение.*** Сократ считал, что хождение босиком по земле закаливает организм и обостряет мысли.

При ходьбе босиком нормализуется характер электростатических сил организма, нарушенный вследствие ограничения прямых контактов кожных покровов с земной поверхностью. Кроме того, тактильная и термическая импульсация, возникающая при разнообразных раздражениях рецепторов стопы (колко, жестко, мягко, шершаво, выпукло, мокро и т.д.), сопряженно действуют на центры положительных эмоций, рефлекторно вызывая ощущения удовлетворенности, радости, счастья.

Хождение по нагретому песку прежде всего подразумевает температурное воздействие. Прогревание ступней и находящихся на них точек благотворно влияет на общий тонус организма. Оздоровительный эффект от хождения по гальке основан на скользящем воздействии и легком массаже поверхности ступни. Такой способ воздействия хорош тогда, когда противопоказано грубое вмешательство. При хождении по колючему настилу производится наиболее интенсивное и даже несколько агрессивное воздействие на поверхность ступни. Его целесообразно применять для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой и костно-мышечной системы. Хождение по мягкому настилу идеально подходит для профилактики и лечения различных заболеваний нервной системы.

Весьма полезно ходить босиком по мокрой траве. Причем неважно, чем смочена трава – росой, дождем или просто полита водой из лейки. Время прогулки по траве должно составлять от 15 до 45 минут. Окончив процедуру, не следует сразу вытирать ноги. Лучше просто надеть сухие носки. Желательно после этого походить 10-15 минут по сухому, покрытому песком или камнями месту сначала ускоренным, а потом обыкновенным шагом. Аналогичным оздоровительным эффектом обладает и хождение по мокрым камням. Процедура должна составлять 3-15 минут в зависимости от состояния здоровья. Здоровые дети могут ходить по мокрым теплым камням 20-30 минут. Ходьба по мокрым камням особенно полезна детям, подверженным различным заболеваниям горла, а также тем, кто страдает от головных болей. В этом случае в воду, которой поливаются камни, рекомендуется добавлять немного уксуса.

**Зрение**

Глаз – это окно мозга в мир. Глаз – это орган зрения, воспринимающий световые раздражения. Глаз построен из очень нежных тканей. Сверху над глазом, как естественная охрана, располагаются надбровные дуги и брови. Спинка носа – защита с внутренней стороны. Спереди, точно двумя простыми занавесками, глаза охраняются веками. Всё попавшее в глаз извне вымывается слезами. В солёной жидкости есть вещество, убивающее микробы. Так сохраняется чистота глаз. Вокруг глаз располагаются 3 пары глазодвигательных мышц, которые поворачивают глаз. Сами мышцы управляются сигналами, поступающими из мозга. В школе существует напряжённая зрительная нагрузка. Приготовление уроков при плохом освещении, чтение лёжа, в движущемся транспорте, чтение на ходу, просмотр телепередач, работа за компьютером, в течение длительного времени переутомляет зрение. Дело не только в перенапряжении глазных мышц. Некоторые исследователи считают, что при низко склонённой голове усиливается приток крови к глазному яблоку. Переполненное кровью, оно увеличивается в размерах, и тогда изображение становится нечётким. Вот почему следует задуматься над тем, как предупредить близорукость. Остроту зрения можно проверить по таблице для определения остроты зрения, которая имеется в медицинском кабинете школы.

***Упражнения для глаз***

1.Плотно закрыть и широко открыть глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 секунд.

2.Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

3.Вращение глаз по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.

4.Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть на 3-5 секунд. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

5.Быстрое моргание в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

6.Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды – 1, 2 – поставить палец на расстоянии 25-30 см от глаз; 3 – перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд; 4 – опустить руку. Повторить10-12 раз. Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

7.1- тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; 2- спустя 1-2 секунды снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнения выполняйте сидя, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты. Общая продолжительность занятий 10-15 минут. Упражнение 2-3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами. После этих упражнений люди чувствуют себя значительно бодрее, особенно хорошо они снимают умственное утомление. Эти упражнения помогают также укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать её старение.

***Упражнения для утомлённых глаз***

1.И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз (упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз).

2.И.п. – сидя. Быстрое моргание в течение 1-2 минут (способствует улучшению кровообращения).

3.И.п. – стоя. 1-смотреть прямо перед собой 2-3 секунды; 2- поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз; 3-перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд; 4-опустить руку. Повторить 10-12 раз (снижает утомление глаза, облегчает зрительную работу на близком расстоянии). Те, кто пользуется очками, выполняют это упражнение, не снимая их.

4.И.п.- сидя. 1-закрыть веки; 2- массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

5.И.п.- сидя. 1-тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; 2-спустя 1-2 секунды, снять пальцы с века (улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости). Повторить 3-4 раза.

**Телосложение**

Предложено множество классификаций конституции человека. Весьма популярная в нашей стране классификация М.В. Черноруцкого, согласно которой выделяются астенический, нормостенический и гиперстенический типы конституции.

***Астенический,*** или тонкокостный, отличается преобладанием продольных размеров тела на поперечными. Астеники худощавые, стройные, с длинами и тонкими конечностями, удлиненной и узкой грудной клеткой. Мышцы относительно слабо развиты.

***Нормостенический*** или нормокостный, имеет пропорциональное соотношение поперечных и продольных размеров тела. По сравнению с астениками они более широкогруды, мускулатура у них развита сильнее.

***Гиперстенический*** или ширококостный, отличается преобладанием поперечных размеров над продольными. Туловище у них массивное, конечности короткие, грудная клетка широкая.

Определить тип телосложения можно, измерив ***окружность запястья рабочей кистидевушки***

Астенический тип телосложения.

Окружность запястья менее 15 см и до 15,9 см; менее 15 см – 1й тонкокостный; 15.0 – 15,9 см – 2й тонкокостный.

Нормостеничсский тип телосложения.

Окружность запястья менее 16 см и до 17,9 см; 16,0 до 116,9 см – 1й нормокостный; 17,0 до 17,9 см – 2й нормокостный .

Гиперстеничсский тип телосложения.

Окружность запястья 188 см и более; 18,0 до 19,0 см – 1й ширококостный;

более 19,0 см – 2й ширококостный.

При росте менее 160 см эти цифры могут быть меньшими.

***Окружность запястья рабочей кисти юноши***

Астенический тип телосложения. Окружность запястья менее 17,5 см.

Нормостеничсский тип телосложения. Окружность запястья менее 17,5 см и до 20 см.

Гиперстеничсский тип телосложения. Окружность запястья 20см и более.

**Приложение 2**

**Рекомендации по развитию физических качеств**

Различают пять основных физических качеств: *гибкость, сила, быстрота, выносливость* и *ловкость.*

**Гибкость** - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения на гибкость могут быть активными, т. е. выполняться самостоятельно, и пассивными, т. е. при участии партнера, учителя, тренажеров или отягощений. Эти упражнения связаны с наклонами, вращениями и махами. Число повторений выполнения упражнений необходимо постепенно наращивать до 60-100 раз в неделю, увеличивая амплитуду движений.

Наибольший эффект в развитии гибкости достигается при ежедневном выполнении упражнений. Выполнять эти упражнения следует, постепенно увеличивая амплитуду, вначале медленно, потом быстрее. При появлении мышечных болей надо сразу прекратить занятия. Однако делать перерывы между занятиями более 1-2 недель не следует.

**Упражнения для развития гибкости**

1. Круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах вперед и назад, без предметов и с гантелями до 1 кг. По 8-16 раз.

2. Рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же, но в руках гантели до 1 кг. По 4-8 раз.

4. Выкруты рук с гимнастической палкой (вперед-назад). Чем уже хват руками палки, тем труднее выполнять это упражнение.

5. Упражнение «мост». Стараться уменьшить расстояние между руками и ногами.

6. Наклоны и вращения туловища в положении стоя. По 16 раз.

7. Махи ногами, глубокие выпады вперед и в стороны. По 16 раз.

**Сила** - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Для развития силовых способностей используются упражнения с повышенным сопротивлением. Основным условием для развития силы является максимальное напряжение различных групп мышц. Оно может достигаться небольшим количеством повторений упражнений с отягощением (до 1,5-2 кг), максимальным числом повторений или выполнением их с наибольшей скоростью с большим весом (до 1 - 1,5 кг).

Упражнения для развития силы сначала повторяйте 8-10 раз. Затем в течение 1,5-2 месяцев, тренируясь с тем же весом, увеличивайте количество повторений до 15-20 раз. Увеличивать количество повторений следует постепенно только в том случае, если после выполнения упражнений не наблюдается усталость. Упражнения на развитие силы следует выполнять 2-3 раза в неделю, после каждого занятия рекомендуется делать упражнения на растягивание и расслабление мышц.

*Упражнения для развития силы*

1. Висы и подтягивания на перекладине.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, на параллельных брусьях.

3. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.

4. Приседания.

**Быстрота** - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Для развития быстроты движений необходимо соблюдать следующие условия: движения выполнять с максимальной скоростью; техника этих действий должна быть хорошо освоена; продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления.

*Упражнения для развития быстроты движений*

1. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног.

2. Бег на короткие дистанции (до 30 м) с максимальной скоростью. После каждой пробежки - отдых 1-2 мин.

3. Старты из различных положений (из упоров присев, лежа, из положений сидя и стоя спиной в сторону бега) и пробежка до 10 м. После каждого старта - отдых 30 с. После 8 стартов - отдых 2-3 мин.

4. Имитация атакующих движений боксера.

5. Броски мяча. После 12-16 бросков - перерыв до 1 мин.

6. Удары мяча ногой в быстром темпе. Перерыв до 1 мин после 15-20 с выполнения упражнения.

7. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, в длину, в высоту, со скакалкой, с высоты, через препятствия. После освоения прыжков можно взять в руки гантели (до 1 кг) или набивной мяч. После выполнения 20-40 прыжков - отдых 2 мин.

8. Многоскоки с ноги на ногу, на двух, на одной (левой и правой). После выполнения 10-12 многоскоков - отдых 2 мин.

**Выносливость** - это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

Для развития различных видов выносливости необходимо выполнять движения (двигательные действия), постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления; воспитывать свою волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления.

Наиболее распространенными средствами развития общей выносливости являются продолжительный бег, передвижение на лыжах, велосипеде, плавание. Эти виды упражнений называют циклическими за непрерывно повторяющиеся движения. Регулярно используя эти средства, легко проследить за объемом (количеством) и интенсивностью нагрузки, постепенно их увеличивая. При появлении усталости, плохом самочувствии необходимо нагрузку снизить. Можно использовать подвижные и спортивные игры, различные единоборства. Однако в этих видах нагрузку само­стоятельно регулировать трудно.

*Упражнения для развития выносливости*

1. Бег на средние и длинные дистанции. Постепенное увеличение дистанции: в медленном беге - от 400 до 1000 м, от 1000 до 3000 м; бег в среднем темпе - 200 м, ходьба - 200 м; постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала ходьбы (бег - 250 м, ходьба - 150 м и т. д.).

2. Плавание. Постепенное увеличение проплывания дистанции любым стилем без остановок от 25 до 100 м.

3. Бег на лыжах. Постепенное увеличение дистанции бега до 1000 м.

4. Кросс по пересеченной местности в парах или в составе группы.

5. Подвижные и спортивные игры.

6. Соблюдая принцип постепенного повышения нагрузки, для развития выносливости можно использовать прыжки со скакалкой.

**Ловкость** - это комплекс психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво.

Наличие ловкости способствует развитию таких важнейших качеств личности, как воля, решительность, инициатива, сообразительность, память, внимание и др. Для развития ловкости необходимо освоить как можно больше разнообразных двигательных навыков, научиться использовать их в разных условиях, т. е. уметь быстро перестраивать свои двигательные действия в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, достаточно быстро ведут к утомлению, поэтому их лучше выполнять до силовых упражнений.

В процессе развития ловкости применяются необычные исходные положения, зеркальное выполнение упражнений, изменение скорости или темпа движений, границ площадок и количества играющих, смена способов выполнения упражнений, усложнение условий, в которых выполняются движения, изменение противодействий занимающихся при парных или групповых упражнениях, условия, повышающие проявление двигательной активности, имеющиеся двигательные навыки в подвижных, спортивных играх и единоборствах.

*Упражнения для развития ловкости*

1. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками.

2. Жонглирование двумя-тремя мячами.

3. Различные движения руками с булавами, лентами, флажками, мячами.

4. Жонглирование мячом (головой, бедром, стопой).

5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой:

а) махи скакалкой из-за спины вперед и спереди назад;

б) перешагивание через скакалку сначала медленно, затем быстро;

в) прыжки на двух ногах одновременно, поочередно, со скрещенными ногами, со сменой ручек скакалки, на левой (правой) ноге в полуприседе, с двумя прокрутами, с боковыми вращениями, с вращением по земле;

г) прыжки через длинную скакалку (веревку) с подбрасыванием, ведением передачей мяча, через две скакалки, прыжки вдвоем.

**Приложение 3**

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями**

**Правила изучения физических упражнений**

***Правило первое***- от простого к сложному. Разучиваемые упражнения мо­гут быть различной координационной сложности. Если упражнение очень слож­ное, его лучше разучивать по частям. Например, сразу правильно освоить мета­ние мяча с разбега очень трудно. Поэтому сначала учатся правильно метать мяч с места, затем в различные цели и лишь после этого обучаются метанию с раз­бега в полной координации.

***Правило второе***- от известного к неизвестному. Если сразу пытаться обу­чаться всему, то это будет очень непродуктивный путь. Поэтому сначала надо научиться выполнять двигательное действие в стандартных условиях. Напри­мер, сначала учатся бросать мяч в кольцо определенным способом и с опреде­ленного расстояния стоя на месте, потом - в прыжке, после ведения мяча, с разного расстояния. Затем его применяют только во время игры, когда условия постоянно изменяются.

***Правило третье***- от освоенного к неосвоенному. Новое двигательное действие лучше изучать, если оно основывается на ранее хорошо освоенных движениях. Например, обучаться поворотам в движении сразу на гимнастиче­ском бревне сложно и опасно. Поэтому сначала их разучивают на полу, затем выполняют на гимнастической скамейке, на низком гимнастическом бревне и лишь после этого на стандартном высоком.

Главное - не торопиться переходить к более трудным заданиям. Это можно делать только тогда, когда прежнее задание вы будете выполнять правильно и легко много раз.

Если вы хотите добиться максимального эффекта, уделите внимание качеству выполнения упражнений. Поэтому старайтесь сохранять правильную осанку: голову держите прямо, разверните плечи, напрягите мышцы живота, ягодиц. Это особенно важно при выполнении упражнений с отягощениями. Упражнения для мышц шеи рекомендуется выполнять мягко, плавно, без лишних рывков. Упражнения на растяжку выполняют в медленном темпе. Выполняя эти упражнения, вы должны испытывать лёгкую боль. Те мышцы, которые подвергаются растяжению, старайтесь максимально расслабить после нагрузки.

Увеличению мышечной массы способствуют упражнения с сопротивлением собственных мышц (с отягощением), выполняемые в медленном темпе.

Количество повторов выполняемого упражнения от 10 и более.

**Правила выполнения утренней гимнастики**

1. Утренней гимнастикой лучше заниматься на улице (во дворе, в парке, стадионе) или при открытом окне.

2. Лучше заниматься в легкой одежде и босиком, чтобы обеспечить закаливающий эффект.

3. Упражнения должны быть разнообразны (движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьба и др.). В комплексе должно быть от 8-10 упражнений. Не реже одного раза в месяц упражнения в комплексе нужно заменить на новые, более сложные.

4. Упражнения в комплексе не должны требовать максимального напряжения.

5. Рекомендуется применять гантели, гимнастические палки, эспандеры, скакалки, тренажеры и др.

6. Каждое упражнение следует повторять 8-10 раз.

7. При выполнении комплекса упражнений рекомендуется следующая очередность: потягивания, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, прыжки или бег, дыхательные упражнения и спокойная ходьба. Менять комплексы через 1 месяц.

8. Выполнение упражнений следует сочетать с темпом дыхания (вдох – в исходном положении; выдох – при выполнении упражнения). Дышать следует ритмично, через нос.

9. После зарядки следует измерить пульс, через 3-5 минут его частота должна быть такой же, как и до зарядки.

10. Хорошо когда зарядка выполняется под бодрую ритмичную музыку.

**Как правильно тренироваться?**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнения­ми, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом, вашим учителем физи­ческой культуры или тренером.

**Правила проведения самостоятельных занятий**

Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и пере­утомлению.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможнос­тям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

Составляя план тренировки (занятия), включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов в избранном вами виде спорта. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже приочень большой загруженности, например во время подготов­ки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения тренировок (занятий), чаще зани­майтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тре­нировке своих товарищей, членов семьи.

Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настро­ению.

Старайтесь соблюдать принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интен­сивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и перено­симости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и боль­шей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа по­вторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи тренировки можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или бо­лее длительного периода. Во время тренировок не стремитесь вы­полнить максимальную нагрузку.

Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с учителем, тренером, врачом.

Помните, что эффект от тренировок будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, зака­ливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание. Ваш день должен начинаться с зарядки.

**Способы регулирования и контроля физических нагрузок**

**во время занятий физическими упражнениями**

***Физическая нагрузка***- это определенная мера влияния физичес­ких упражнений на организм занимающихся. Дозировать нагрузку - значит строго регламентировать ее объем и ин­тенсивность.

*Объем* нагрузки определяется количеством выполненных упражне­ний, затратами времени на занятие, километражем преодоленного рас­стояния и другими показателями. *Интенсивность* нагрузки характери­зуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др. Соотношение между ними при выполне­нии физических упражнений представляет собой зависимость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее ин­тенсивность, и наоборот.

Показателями реакции организма на нагрузку являются ЧСС (пульс) и внешние признаки утомления занимающихся (изменение цвета кожи, выделение пота, нарушение ритма дыхания и др.). В целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС (пульсу) должна быть не ниже 130 уд./мин. Оптимальный диапазон нагрузок находит­ся в пределах ЧСС (пульса) от 130 до 170 уд./мин.

*Регулирование физической нагрузки* достигается следующими спо­собами:

- изменением количества повторений одного и того же упражнения;

- изменением суммарного количества физических упражнений;

- изменением скорости выполнения одного и того же упражнения;

- увеличением или уменьшением амплитуды движений;

- варьированием величин внешних отягощений (вес собственного тела, штанга и т. п.);

- выполнением упражнений в усложненных или облегченных усло­виях (бег в горку и бег под горку, бег по ветру и бег против вет­ра и т. д.);

- изменением исходных положений (выпрыгивания вверх из полу­приседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т. д.);

- изменением длины дистанций в беге, плавании, в беге на лыжах;

- проведением занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке;

- увеличением или уменьшением времени и характера отдыха меж­ду выполнением упражнений.

Величину нагрузки и продолжительность выполнения упражнений определяют: возраст, пол занимающихся, уровень их физической под­готовленности, состояние здоровья, а также цели, поставленные перед уроком физической культуры или тренировочным занятием.

Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним приз­накам утомления, а также по частоте сердечных сокращений.

***Утомление***— это состояние организма, возникающее под влияни­ем той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

**Внешниепризнакиутомления**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Признаки | Степеньутомления | | |
| легкая | значительная | оченьбольшая |
| Окраска кожи, лица и туловища | небольшоепокраснение | значительноепокраснение | резкое покраснение, побледнение, появление синюшности губ |
| Потливость | небольшаячащеналице | большая, головы и туловища | оченьсильная, выступлениесоли |
| Дыхание | учащенное, ровное | значительное учащение, периодически - через рот | резко учащенное, поверхностное, появление одышки |
| Движения | ненарушены | неуверенные | покачивания, нарушения координации движений, дрожание конечностей |
| Внимание | безошибочное | неточностьвыполнениякоманд | замедление выполнения заданий, часто на повторную команду |

При появлении неблагоприятных признаков утомления надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

К *внутренним признакам* относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание или даже головокружение. В таких случаях также необходимо прекратить выполнение упражнения, отдохнуть и за­кончить занятие.

О том, как организм переносит нагрузку, лучше всего судить по час­тоте сердечных сокращений. Пульс измеряют в начале занятия, в хо­де и после выполнения физических нагрузок. Во время легкой физи­ческой нагрузки пульс достигает 100—120 уд/мин, во время средней нагрузки — 130-150 уд/мин, а во время большой — свыше 150 уд/мин. После урока физической культуры пульс у занимающихся возвращается к исходному уровню через 5-10 мин.

Контролировать физическую нагрузку можно и по частоте дыха­ния. В покое частота дыхания человека обычно составляет 12-16 раз в мин. При физической работе происходит учащение дыхания: при средней нагрузке до 18-20 раз, при значительной — до 20-30 раз в мин. Подсчитывают частоту дыхания за 30 с, и полученный резуль­тат умножают на два.

С возрастом ЧСС постепенно замедляется: в 7-8 лет она составляет в среднем 80-92 уд/мин, в 9-10 лет – 76-96 уд/мин. При физических нагрузках ЧСС у детей 7-10 лет возрастает в большей степени, чем у взрослых. При интенсивности нагрузки 70% от максимальной ЧСС у мальчиков 7-8 лет увеличивается до 162,2 уд/мин, 9-10 лет – 164,4 уд/мин; у девочек 7-8 лет – до 170,9 уд/мин, 9-10 лет – 177,5 уд/мин. Возрастные резервные возможности сердца и кровеносных сосудов в этом возрасте проявляются в том, что ЧСС после нагрузки (50-70% от максимальной) восстанавливается за 1-3 мин.

**Комплекс упражнений для тех,**

**кто хочет иметь красивую фигуру**

***Разминка***

1. Исходное положение. стойка, руки вниз. Медленно поднимая руки в стороны – вверх, сделать глубокий вдох. Возвращая руки в исходное положение – выдох
2. Стойка – руки на поясе, лицом повернитесь к зеркалу. Подняться на носки и опуститься обратно, сохраняя положение тела.
3. Повороты головы вправо – влево; наклоны головы вправо – влево, назад – вперёд; круговые вращения головой.
4. Танцуйте под музыку в течение 5 минут. Изобретайте свои движения, делайте что угодно, предоставьте себе полную свободу в выборе движений.
5. Ноги на ширине плеч, руки на поясе:

а) быстрые неглубокие приседания с разведением коленей в стороны;

б) то же самое, но колени сводить вместе.

6. Стойка, ноги на ширине плеч, руки за головой. Сделайте:

а) быстрые и неглубокие приседания с разведением коленей в стороны и одновременным поворотом туловища вправо – влево;

б) то же самое, но с наклоном туловища в стороны.

7. Стойка, руки вниз. Поднять плечи вверх как можно выше и максимально оттянуть плечи вниз.

8. Руки к плечам. Одновременные вращения руками вперёд и назад.

9. Разные варианты прыжков до 3 минут.

10. Сесть на пол, ноги вместе, руки в упоре сзади. Двигать стопы на себя и от себя. То же самое вправо – влево.

11. Из того же самого исходного положения в быстром темпе сгибать попеременно то левую, то правую ногу.

12. Упор на коленях. «Кошка» - максимально выгнуть спину, потом её прогнуть.

13. Из того же исходного положения поднять правую руку вверх, вернуть её обратно. То же самое – левой рукой. То же самое – в стороны.

***Упражнения для рук и плечевого пояса с гантелями (вес гантелей 1 кг)***

14. Стойка, руки с гантелями опущены вниз. Сгибать и разгибать кисти.

15. Из того же исходного положения сгибать и разгибать руки в локтях.

16. Стойка: одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Смена положения рук.

17.Руки с гантелями опущены вниз. Поставить руки к плечам – выпрямить руки вверх, поднявшись на носки, - опуститься, руки через стороны вниз.

18. Из того же исходного положения согнуть руки в локтях, направляя гантели под мышки, затем выпрямить руки. Поднять обе руки вправо – вернуть их в исходное положение. То же самое – влево.

19. Стойка: руки с гантелями разведены в стороны. Выполнять небольшие покачивания вверх – вниз.

***Упражнения для мышц ног, брюшного пресса и спины***

20. Сесть на пол, ноги согнуты в коленях. Положить согнутые ноги вправо от себя, затем – влево.

21. Из того же исходного положения лечь на пол, сохраняя положение ног, и вернуться обратно.

22. Исходное положение: Стойка на коленях, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В быстром темпе сесть и встать.

23. Стойка на коленях, руки вдоль туловища. Сесть на левое бедро, руки повернуть вправо, вернуться в исходное положение. Затем сделать то же самое, но в другую сторону.

24. сесть на пол, ноги вместе, руки в упоре сзади. Подтянуть колени к груди, выпрямить ноги, разворачивая таз на 90 градусов.

25. Лечь на живот, руками упереться в пол на уровне груди. Прогнуться в пояснице, упираясь руками в пол; вернуться в исходное положение.

26. Лечь на живот, руки положить под подбородок. Поднять ногу назад, согнув в колене вторую, и вернуться в исходное положение.

27. Сесть, ноги врозь, одна нога согнута в колене. Наклон согнутой ноге, маховое движение прямой ногой в сторону согнутой.

28. Лечь на правый бок, одна рука под головой, другая упирается на пол. Правая нога согнута в колене. Выполнять быстрые махи левой ногой. Затем то же самое с другой ногой.

29. Лечь на бок, одна рука над головой, другая на поясе. Приподнять ноги на 15-20 см от пола и выполнять в этом положении движение «велосипед».

30. Встать на четвереньки, одну ногу выпрямить. Выполнить прямой ногой быстрые махи назад с небольшой амплитудой. То же самое – другой ногой.

31. Из того же исходного положения выпрямленную ногу поднимите параллельно полу, носок подтяните на себя, удерживая положение бедра.

32. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях. Приподнять таз от пола на высоту голени и вернуться в исходное положение.

***Упражнения на гибкость и расслабление.***

33. Сесть «по-турецки». Наклон вперёд к согнутым ногам, выпрямить ноги, наклон к прямым ногам.

34. Пружинящие наклоны к прямым ногам, максимально расслабляя при этом мышцы ног. Зафиксировать наклон, ухватиться руками за голень и находиться в этом положении 20-30 секунд, стараясь максимально расслабить заднюю поверхность бедра.

35. Сесть на пол, ноги врозь. Поочерёдные наклоны то к правой, то к левой ноге. Лечь на правую ногу, расслабиться. То же самое – на левой ноге.

36. Сесть со скрещенными ногами, спину и голову выпрямить, руки положить на колени, зубы слегка сжаты. На 3 счёта вдох носом, надувая при этом нижнюю часть живота. На 6 счетов – выдох. Всего выполнить 6 дыхательных циклов.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: методические рекомендации /Э.Н. Абрамов– Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 24 с.
2. Абрамов Э.Н. Третий дополнительный урок физической культуры: нормативно-правовые и организационные аспекты: методические рекомендации /Э.Н.Абрамов, Ю.Г. Бокарев – Курган: ИПКиПРО, 2005. – 12 с.
3. Абрамов Э.Н., Программа «Физическая культура с оздоровительной направленностью» для 10-11 классов общеобразовательных учреждений Курганской области / Э.Н. Абрамов, Ю.Г. Бокарев, Л.В.Устюжанина – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2004. – 24 с.
4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов / В.И.Лях, А.А. Зданевич – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005 – 68 с.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре /Авт.- сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.:Дрофа, 2001. – 128 с.
6. Программа физического воспитания с оздоровительной направленностью для учащихся 1-9 классов общеобразовательных школ Курганской области /Л.З. Штода, А.П. Поварницын, А.П. Комаров и др.; Под ред. В.А. Зимина и Л.З. Штода. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 1994. – 102 с.
7. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального, основного и среднего (полного) общего образования образовательной области «Физическая культура».
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. /Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский дом «Академия», 2001. – 480 с.
9. 1000 полезных советов для истинной женщины /Авт.-сост. Н. Игнатова, А. Калинина. – М.: АСТ, 2010 – 508 с.