

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.05.2021 11:10:16

Уникальный программный ключ:


1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784aec019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Тихоокеанский государственный медицинский университет  
Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

«Утверждаю»

Заведующий кафедрой

Физической культуры и спорта

 Каерова Е.В.

«24» сентября 2021г.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

### ДИСЦИПЛИНЫ

#### ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.

#### ГИМНАСТИКА

уровень специалитет

#### ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 31.05.01 Лечебное дело

02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях)

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:** очная

**СРОК ОСВОЕНИЯ ООП:** 6 лет

**ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ:** 328 часов

**ПРОФИЛЬНАЯ КАФЕДРА:** ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Владивосток - 2021

При разработке инновационной образовательной технологии учебной дисциплины в основу положены:




- 1) ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях), утвержденный Министерством образования и науки РФ «12» августа 2020 г.
- 2) Учебный план по специальности 31.05.01 Лечебное дело 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях), утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «26» марта 2021г., Протокол № 5.
- 3) Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта «15» апреля 2021г., Протокол № 9
- 4) Образовательная технология «Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)» учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта, от «24» сентября 2021г. Протокол № 1.

Заведующий кафедрой  (Каерова Е.В.)

Образовательная технология «Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)» учебной дисциплины одобрена УМС по специальности 31.05.01 Лечебное дело от «12» октября 2021г. Протокол № 1.

Председатель УМС  (Грибань А.Н.)

**Разработчики:**

Зав. кафедрой		Е.В. Каерова
Доцент		А.А. Шестёра
Преподаватель		Е.А. Козина

## 2. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Цель и задачи применения образовательной технологии дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика».

**Цель применения образовательной технологии учебной дисциплины:**

формирование физической культуры личности, гармоничное развитие функций организма, способности направленного использования средств гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности, в том числе с применением IT- технологий.

при этом **задачами использования образовательной технологии являются:**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие формированию всестороннего развития организма, поддержание работоспособности, предотвращение негативных последствий использования информационных и коммуникационных технологий для здоровья на протяжении всего обучения;

- выработка у студентов ценностных установок на использование современных средств и методов физической культуры и спорта, включая образовательную технологию *«Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)»*, как неотъемлемого компонента физического восстановления или компенсацию физических возможностей, повышение адаптационных возможностей и улучшению функционального состояния организма;

- приобретение личного опыта использования двигательных навыков, с учетом профессионально-прикладной направленности, используя средства образовательной технологии *«Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)»*;

- обучение само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами образовательной технологии с использованием *«Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)»*, составление комплексов упражнений, в том числе с использованием IT- технологий: цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей.

**2.2. Место образовательной технологии в структуре рабочей программы учебной дисциплины ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело (уровень специалитета), направленности в сфере профессиональной деятельности 02 Здравоохранение (в сфере оказания первичной медико-санитарной помощи населению в медицинских организациях поликлиниках, амбулаториях, стационарно-поликлинических учреждениях).**

2.2.1. Образовательная технология «Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)» учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Гимнастика» является обязательной частью Блока 1 и реализуется в 1 – 6 семестрах на 1, 2 и 3 курсах по специальности 31.05.01 Лечебное дело

2.2.2. Для использования данной образовательной технологии дисциплины необходимы:

**Знания:** приобретение систематизированных знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни,

**Умения:** приобретение умений выбирать и использовать различные средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования формирования здорового образа и стиля жизни.

**Навыки:** овладение практическими навыками укрепления индивидуального здоровья физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**2.3. Требования к результатам освоения образовательной технологии учебной дисциплины**

2.3.1. *Перечислить виды профессиональной деятельности (из соответствующего ФГОС ВО, которые лежат в основе преподавания данной дисциплины:*

1. Профилактическая
2. Реабилитационная

2.3.2. Реализация данной образовательной технологии учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных (УК) компетенций:

п/№	Номер/ индекс компет енции	Содержание компетенции  (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:			
			Знать	Уметь	Владеть	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6	7
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции	способы достижения оптимального уровня физической подготовленности и использует их для коррекции изменений при необходимости	Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовки (УКН)



1.	2	Практический раздел			32		32	Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовленности
Итого:					32		32	

### 3.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

#### 3.3.1. Виды СРС - не предусмотрено

#### 3.3.2. Информационное обеспечение образовательной технологии.

1. <https://elibrary.ru/defaultx.asp> Электронные журналы Научной электронной библиотеки на платформе eLIBRARY.RU
2. <https://e.lanbook.com/> Электронная библиотечная система «Издательство «ЛАНЬ»
3. <http://www.studentlibrary.ru/> Электронная библиотечная система «Консультант студента».

#### 3.3.3. Контрольные вопросы к оценке уровня усвоения дисциплины с использованием образовательной технологии.

Приложением 1.

### 3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

#### 3.4.1. Виды контроля и аттестации, формы оценочных средств

№ п/п	№ семестра	Виды контроля	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Оценочные средства		
				Форма	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1	2	3	4	5	6	7
1.	1	ТК	Практический раздел	Сдача УКН	2	5

#### 3.4.2. Примеры оценочных средств

для текущего контроля (ТК)	Контрольное тестирование общей и специальной физической подготовки (УКН)
----------------------------	--

### 3.5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.5.1. Основная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5

1.	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для вузов	А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева.	2-е изд., перераб, и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — С. 9 — 71 — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/447870/p.9-71">https://biblio-online.ru/bcode/447870/p.9-71</a>	Неограниченно
2.	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина.	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/477118">https://urait.ru/bcode/477118</a> (дата обращения: 29.12.2021).	Неограниченно
3.	Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие (электронный ресурс)	В. Б. Рубанович	3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/471347">https://urait.ru/bcode/471347</a>	Неограниченно

### 3.5.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. —	М. Д. Рипа, И. В. Кулькова	2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472815">https://urait.ru/bcode/472815</a> (дата обращения: 11.09.2021).	Неограниченно
3	Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов	В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/477118">https://urait.ru/bcode/477118</a>	Неограниченно
4	Диагностическое тестирование физической подготовленности и параметров физического здоровья студенток первого курса медицинского вуза	Каерова Е.В., Шестера А.А., Степанова И.С., Козина Е.А.	Электронный журнал «Современные проблемы науки и образования», 2018.	Неограниченно
5	«Гигиена физического воспитания и спорта» ч.1-2	Немцова В.В., Якимович Е.П., Репина И.Б., Козьявина Н.В., Сидорова Н.Г., Дьяконова Т.М., Каерова Е.В., Шестера А.А., Козина Е.А., Степанова И.С.	Владивосток: Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2019. — 1 CD-ROM	Неограниченно



### 3.5.3 Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» <http://studmedlib.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru;>
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ <http://lib.vgmu.ru/catalog/>
5. Медицинская литература <http://www.medbook.net.ru/>
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
8. Американский колледж спортивной медицины (ACSM), ACSM's Health & Fitness Journal <https://journals.lww.com/acsm-healthfitness>
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. <http://lib.sportedu.ru/>
10. Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>
11. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>
12. «ЛФК и спортивная медицина» <http://lfk.sportedu.ru/content/zhurnal-lfk-i-sportivnaya-meditcina-stati-2006-2014gg>
13. Российская академия медико-социальной реабилитации <https://ramsr.ru/>
14. РАСМИРБИ - журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов <https://www.sportmed.ru/zhurnal-rasmirbi>


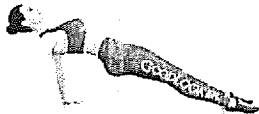

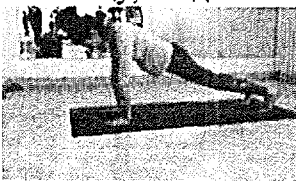
## 3.6. Материально-техническое обеспечение образовательной технологии учебной дисциплины




### 3.6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа № 56-001 1. Персональный компьютер DNS Porte – 1 шт. 2. Проектор SONY VPL-EX276 - 1 шт. 3. Экран Lumien - 1 шт. 4. Комплект учебной мебели на 72 посадочных места.	690002, Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 4, (56-001)
Спортивный зал для проведения практических занятий № 31-013 1. Скамейка гимнастическая, 2 м – 4 шт. 2. Скамья деревянная - 6 шт. 3. Ворота м/ф 2*3, разборные, облегченные, профиль 80*40 мм, с сеткой м/ф – 1 шт. 4. Вышка судейская - 1 шт. 5. Кольцо баскетбольное амортизационное - 2 шт. 6. Кольцо баскетбольное d-450 мм - 4 шт. 7. Стенка гимнастическая, 3,2*1,0 – 9 шт. 8. Стойка волейбольная универсальная со стаканами, механизм натяжения, пара - 1 шт, 9. Щит баскетбольный игровой, 10 мм, цельн.	690002 Приморский край, г. Владивосток, проспект Острякова 2а, (31-013)

<p>(180*105 см) - 2 шт  10.Набор воланчиков – 17 шт  11. Скакалка - 20 шт,  12. Ракетка для бадминтона – 40 шт.  13. Судейский столик - 5 шт.  14. Сетка для тенниса -1шт.  15. Набор для настольного тенниса Clorg-20 шт.  16. Сетка б/б Д 5 мм комплект из 2-х штук-2 шт  17. Сетка для настольного тенниса с креплениями-6 шт.  18. Сетка м/ф-1 шт</p>	
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий  № 31-016  1. Ковер для самбо - 1 шт.  2. Стол для настольного тенниса - 3 шт.  3. Ограждение – 3 шт.  4. Магнитола «Samsung»-1шт.  5. Мячи для настольного тенниса набор(6шт.)-17шт.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-016)</p>
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий  № 31-001  1. Беговая дорожка Housfit-1шт,  2. Велозргометр-1шт,  3. Стойка для приседания -1шт  4. Тренажер “Торнео” athletic-1 шт,  5. Тренажер имитации лыжного бега BODY”-1шт,  6. Штанга - 4 шт,  7. Штанга для аэробики- 10шт.,  8. Скамья для жима горизонтальная – 1шт.,  9. Гриф олимпийский L2200мм усиленный до 600 кг – 1шт.  10. Балансировочная доска Aerofit-20 шт.,  11. Степ платформа Aerofit-20 шт  12. Стойка для гантелей-1шт.,  13. Стойка для гимнастических палок-1 шт.,  14. Гантели обрезиненные вес 0,5кг- 10 шт.,  15. Гантели обрезиненные вес 2кг- 10 шт.,  16. Гантели обрезиненные вес 1кг- 10 шт.,  17. Гантели обрезиненные вес 3кг- 10 шт.  18. Зеркала - 5 шт.  19. Стенка гимнастическая, 3,2*1 ,0- 3шт.  20. Велотренажер DH-8953-3шт  21. Балансировочный диск REEBOK-6шт.  22. Гантели-97шт.  23. Гимнастический коврик универсальный – 40шт.  24. Гриф штанги-6шт.  25. Кольцо для пилатес, TORRES-9шт.  26. Мяч для пилатес 2кг.-5шт.  27. Мяч для пилатес 3кг REEBOK-4шт.  28. Набор ленточных эспандеров, REEBOK-5 шт  29. Полка навесная- 1 шт  30. Упор для отжимания-1 шт</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-001)</p>
<p>Спортивный зал для проведения практических занятий  № 31-002  3. Гимнастическая палка вес 3 кг - 10 шт.</p>	<p>690002 Приморский край,  г. Владивосток, проспект Острякова 2а,  (31-002)</p>

	<p>5–8 – повторить другой ногой.</p> <p>Выполнить упражнение 8–12 раз.</p>	<p><i>Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравнивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.</i></p>	
	<p><b>4. Упражнение: разгибание спины лежа на животе</b></p> <p>И.п. – лежа на животе руки вверх, 1–2 – оторвать верхнюю и нижнюю часть корпуса от пола, и выполняя руками круговое движение потянуться кистями рук к бедрам, одновременно разводя ноги в стороны, 3–4 –задержаться, 5–6 – вернуться в И.п.</p> <p>Выполнить упражнение 8–12 раз</p>	 <p><i>Упражнение укрепляет мышцы задних поверхностей бедер, мышцы, выпрямляющие позвоночник (остистую, длиннейшую и подвздошно-реберную) и рук.</i></p>	2-3 мин
	<p><b>5. Упражнение:</b></p> <p>И.п. – лежа на животе руки вдоль туловища</p> <p>1-2 –поднять верхнюю часть туловища;</p> <p>3-4 – задержаться в верхней точке;</p> <p>5-6 – вернуться в И.п.</p> <p>Выполнить упражнение 12–20 раз</p>	 <p>. Упражнение подходит для профилактики остеохондроза, а также помогает при сколиозе, возвращая позвоночнику естественное положение.</p>	2-3 мин
	<p><b>6. Упражнение: плечевой мост</b></p> <p>И.п. – лёжа на спине, руки прижаты к коврику вдоль туловища (вдох).</p> <p>1–2 – волнообразным движением последовательно приподнять от пола таз, поясницу, верхнюю и среднюю часть спины. Колени, таз и плечи должны оказаться на одной линии.</p> <p>На 3–4 вернуться в И.п.</p> <p>Выполнить упражнение 8–12 раз.</p>	 <p><i>Упражнение на укрепление мышц живота, задней и внутренней поверхности бёдер, улучшает подвижность позвоночника. Упражнение активизирует глубоко лежащие мышцы тазового дна и</i></p>	2-3 мин

		<i>поперечные мышцы живота.</i>	
	<p><b>7. Упражнение: вытягивание рук и ног на четвереньках</b></p> <p>И.п. – стоя на четвереньках ладони находятся под плечевыми суставами, колени – под тазобедренными.</p> <p>1-2 – поднять правую ногу и левую руку одновременно; 3-4 – вернуться в И.п.</p> <p>5-6 – поднять правую руку и левую ногу одновременно; 7-8 – вернуться в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Не отклоняйте корпус назад, не провисайте и не прогибайтесь в пояснице, сохраняйте спину ровной. Из этого положения вытяните левую руку и правую ногу. Не задерживаясь в статике, поменяйте руку и ногу. Упражнение укрепляет мышцы спины и кора, от которых зависит положение позвоночника.</p>	2-3 мин
	<p><b>8. Упражнение: подъем таза из обратной планки</b></p> <p>И.п. - сядьте, руки поставьте сбоку и слегка позади таза, направьте пальцы вперед, ноги выпрямите, соедините и поставьте на пятки.</p> <p>1-2 – приподнимите туловище вверх;</p> <p>3-4 – вернитесь в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	<p>Примите позу обратной планки – поднимите ягодицы, отклоните назад голову, переместите на пол носки. Туловище должно образовать единую линию. Держите локти и ноги, позвоночник прямыми. Медленно опуститесь, затем опять поднимитесь.</p> 	2-3 мин
	<p><b>9. Упражнение: поочередный подъем ног лежа на животе</b></p> <p>И.п. – лежа на животе, руки согнуты, голова на руках.</p> <p>1-2 – поднять правую ногу; 3-4 – вернуться в И.п.</p> <p>5-6 – поднять левую ногу одновременно; 7-8 – вернуться в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	2-3 мин
	<p><b>10. Упражнение: планка</b></p> <p>И.п. – упор лежа, кисти под плечами, туловище выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию.</p> <p>1-2- поднять правую ногу; 3-4 – вернуться в И.п.</p> <p>То же другой ногой</p>	<p>Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки.</p>  <p><i>Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу гибкость</i></p>	2-3 мин

	<p><i>Задержаться в планке 10-30-60 сек</i></p>	<p><i>всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.</i></p>	
	<p><b>11. Упражнение: подъем бедер</b></p> <p>И.п.- лежа на животе, руки сложены перед собой, голову опустите на предплечья, согните ноги в коленях под прямым углом, стопы направьте вверх.</p> <p>1-2 - поднять правое бедро вверх до напряжения ягодиц; 3-4 – вернуться в И.п. Повторите другой ногой. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Выполняйте подъем ног поочередно с небольшой амплитудой. Упражнение разрабатывает поясничный отдел позвоночника, усиливая кровоснабжение тканей и нормализуя работу дисков.</p>	<p>2-3 мин</p>
	<p><b>12. Упражнение: касание рукой ноги из планки на прямых руках</b></p> <p>И.п.- упор лежа, кисти рук под плечевыми суставами.</p> <p>1-2 – поднять таз выше к потолку (в угол), правой рукой, коснуться левой ноги; 3-4 – вернуться в И.п.; 5-6 – поднять таз выше к потолку (в угол), левой рукой, коснуться правой ноги; 7-8 – левой рукой коснуться правой ноги; 9-10 – вернуться в И.п. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Для подготовленных: Комплексный элемент, включающий сразу несколько мышечных групп в работу. Оказывается статическая нагрузка на руки, пресс и поясницу. За счет перекрестных касаний область поясницы и верхние конечности нагружаются еще больше, но уже в динамике.</p>	<p>2-3 мин</p>
	<p><b>13. Упражнение: «лодочка с руками вдоль тела»</b></p> <p>И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища.</p> <p>1-2 - поднимите вверх, верхнюю часть туловища, стопы и голени, руки оторвите от пола и оставьте направленными назад.</p> <p>3-4 – вернуться в И.п. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Стимуляция кровотока к мышцам кора, особенно к поясничному отделу, расправление грудной области с плечевым поясом, устранение зажимов и боли. К тканям, окружающим позвоночник, активизируется поток полезных и питательных веществ. Возвращается мобильность суставных комплексов.</p>	<p>2-3 мин</p>

	<p><b>14. Упражнение:</b> И.п.- лежа на спине, руки за голову. Ноги поднимите вверх и согните в коленях. 1-2 - Поднимите корпус вверх, отрывая лопатки; 3-4 – вернитесь в И.п. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Классическое упражнение для живота позволяет прокачать верхнюю область пресса и укрепить мышцы кора. Во время упражнения, концентрируйтесь на работе пресса. Если сложно держать ноги на весу, можно поставить их на пол.</p>	2-3 мин
	<p><b>15. Упражнение: из собаки мордой вниз в собаку мордой вверх</b> И.п. – планка, кисти под плечами. 1-2 – перейти в позицию: «собака мордой вниз»; 3-4- в позицию «собака мордой вверх» <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Переход в позу осуществляется из планки на прямых руках. Поднимается вверх таз так, чтобы между телом и полом образовался треугольник. В спине ровная линия, в пояснице сильно не прогибайтесь. Вытяжение позвоночника, раскрытие грудной клетки, снятие болевого синдрома от шеи до поясницы. Тянутся задняя поверхность тела, плечи, руки.</p>	2-3 мин
	<p><b>16. Упражнение: подъем корпуса к прямым ногам</b> И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги вверх под прямым углом к туловищу. 1-2 – потянитесь руками к прямым ногам и коснитесь их; 3-4 – вернитесь в И.п. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Усложненный вариант скручиваний рассчитан на проработку косых мышц пресса.</p>	2-3 мин
<b>5. Заключительная часть занятия</b>			5-10
6.	<p>1. Упражнение на дыхание: <b>Восстановление душевного равновесия</b> в положении сидя И.п. – сесть на коврик (по-турецки). Примите удобное положение сидя на полу, скрестив ноги (или сядьте на стул). Голова, туловище и шея должны находиться на одной прямой линии.</p>	<p><i>Оздоровительный эффект:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• восстановление душевного равновесия;</li> <li>• снятие стресса и депрессивных состояний;</li> <li>• нормализация кровообращения;</li> <li>• избавление от головных болей.</li> </ul> <p>Это был один цикл данной</p>	5-10 мин

<p>Выполнить спокойный вдох-выдох. Большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и сделать медленный вдох левой ноздрей. Затем зажать средним пальцем правой руки левую ноздрю, правую ноздрю в это время открыть и выполнить через неё спокойный выдох. В этом же положении пальцев выполнить вдох правой ноздрей. Затем большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю, открыв левую и выполнить через неё медленный выдох.</p>	<p>дыхательной техники. Таких циклов за один сеанс должно быть пять. Дышать нужно плавно, без пауз. Внимание удерживайте на органах дыхания.</p>	
--	--	--

6. Ориентировочная основа действия (ООД) по проведению практического занятия (лабораторного, семинарского и т.д.) с использованием образовательной технологии - практика

7. Задания для контроля уровня сформированности компетенций в учебное время.

Составить комплекс гимнастических упражнений при сколиотической болезни

Задания для самостоятельной подготовки к практическому занятию с использованием образовательной технологии: не предусмотрены

8. Оснащение практического занятия:

8.1. Гимнастические коврики, резиновые амортизаторы, изотоническое кольцо, музыкальная колонка

---

8.3. Литература:

*Основная.*

1. Временные методические рекомендации (медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции COVID-19). Министерство здравоохранения Российской Федерации. Версия 2 31.07.2020
2. Драпкина О.М., Бубнова М.Г., Попович М.В., Новикова Н.К. Рекомендации по физической реабилитации пациентов, перенесших COVID-19 ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России 2021. 26с.
3. ВОЗ: Рекомендации для поддержки самостоятельной реабилитации после болезни, вызванной COVID-19 ВОЗ, 2021  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333288/WHO-EURO-2020-855-40590-54572-rus.pdf>

*Дополнительная.*

1. Реабилитация после ковида: дыхательные упражнения. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://zabota365.ru/blog/reabilitaciya-posle-covid-kompleks-uprazhnenii/>
2. Диагностическое тестирование физической подготовленности и параметров физического здоровья студенток первого курса медицинского вуза / Каерова Е.В., Шестера А.А., Степанова И.С., Козина Е.А. Электронный журнал «Современные проблемы науки и образования», 2018.
3. «Гигиена физического воспитания и спорта» ч.1-2 / Немцова В.В., Якимович Е.П., Репина И.Б., Козявина Н.В., Сидорова Н.Г., Дьяконова Т.М., Каерова Е.В., Шестёра

А.А., Козина Е.А., Степанова И.С. Владивосток: Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2019. – 1 CD-ROM

### 3. Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» <http://studentlibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Консультант врача» <http://www.rosmedlib.ru/>
3. Интернет-портал BookUp <http://books-up.ru/>
4. ЭБС Издательство “Лань” <http://e.lanbook.com/>
5. Электронные журналы Научной электронной библиотеки на платформе eLIBRARY.RU. <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
7. Электронная библиотечная система ЮРАЙТ <http://www.biblio-online.ru>



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
протокол № 1 от «24» сентября 2021г

Заведующий кафедрой Е.В. Каерова

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

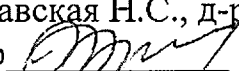
Образовательная технология «Восстановительный комплекс гимнастических  
упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении  
межпозвоночных дисков)»  
(наименование)

учебной дисциплины (модуля) Элективные курсы по физической культуре

для специальности 31.05.01 Лечебное дело  
(шифр-наименование специальности)

курс 1 семестр 1

Составитель:  
Каерова Е.В. к.п.н., доцент, зав.  
кафедрой  
Козина Е.В., преподаватель  
Шестёра А.А., доцент

Рецензент: Журавская Н.С., д-р мед.  
наук, профессор 

Владивосток – 2021г.

## СТРУКТУРА РЕКОМЕНДАЦИЙ

1. **Образовательная технология «Восстановительный комплекс гимнастических упражнений при остеохондрозе (дегенеративно-дистрофическом поражении межпозвонковых дисков)»**

2. **Мотивация реализации образовательной технологии при изучении темы.**

Восстановительные гимнастические упражнения при остеохондрозе формируют у обучающихся навыки использования гимнастических упражнения, способствующих снижению болевого синдрома, расслабление мышц туловища и конечностей, улучшение кровоснабжения нервного корешка и мотивирует к занятиям физической культурой и спортом, как необходимому звену общекультурной ценности в профессиональной деятельности.

3. **Цели занятия с применением образовательной технологии.**

**Общая цель:** изучение темы направлено на формирование компетенций по ФГОС ВО специальности: УК - 7,

**Конкретные цели и задачи.**

Основной целью занятия является профилактическое использование гимнастических упражнений.

**В результате применения образовательной технологии при изучении темы обучающиеся (слушатели) должны:**

- «**знать**» - научно-практические основы использования гимнастических упражнений.





- «**уметь**» - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

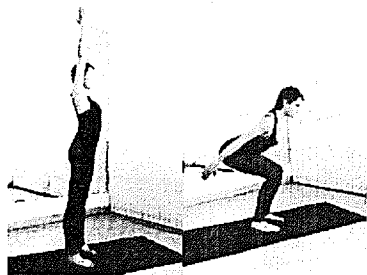


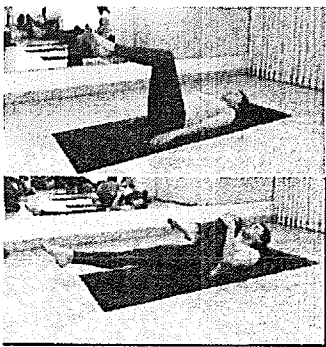
- «**владеть**» - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. **Этапы проведения реализации образовательной технологии:**


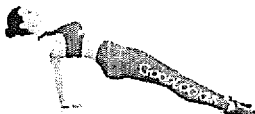

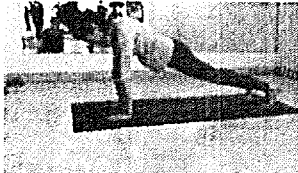
№ п/п	Название этапа	Организационно-методические указания	Время
1	2	3	4
<b>I. Вводная часть занятия</b>			5-10 %
1.	<p><b>1. Упражнение: подъем рук вверх через стороны</b> И.п. – о.с., руки внизу (вдох), 1-2 – поднять руки вверх (выдох), пауза (вдох), 3-4 руки вниз (выдох). По мере опускания рук тянитесь головой вверх, удлиняйте шею и позвоночник – представьте себя «штопором, вытягивающим пробку из бутылки». <i>Выполнить упражнение 6-8 раз.</i></p>	 <p><i>Упражнение помогает научиться работать руками без создания напряжения в плечах и раскрепостить переднюю сторону груди; укрепляя мышцы,</i></p>	2-3 мин




		<i>расположенные между лопатками, научиться правильно, держать плечи.</i>	
	<p><b>2. Упражнение: наклоны головы</b></p> <p>И.п. – о.с., руки вдоль туловища; 1-2 наклон вправо; 3-4 – вернуться в И.п. То же в другую сторону. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	<p>Упражнение выполнять с небольшой амплитудой, в медленном темпе. Наклоны улучшают мобильность позвоночника, растягивают мышцы шеи и снимают болевой синдром.</p>	2-3 мин
	<p><b>3. Упражнение: подъем рук с разгибанием</b></p> <p>И.п. – о.с., руки под углом 45градусов к туловищу; 1-2 – выпрямить руки вверх; 3-4 – вернуться в И.п. То же в другую сторону. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	<p>Выполняйте упражнение для профилактики остеохондроза медленно и осознанно, фокусируясь на работе плечевого пояса и рук. Подъем рук с разгибанием развивает подвижность позвоночника в шейном отделе, а также улучшает осанку.</p>	2-3 мин
	<p><b>4. Упражнение: отведение предплечья в сторону</b></p> <p>И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, плечи прижаты к туловищу, ладони вверх. 1-2 – отведите руки в сторону (выдох), 3-4 – вернуться в И.п. <i>Выполнить упражнение –12 раз.</i></p>	 <p><i>Упражнение способствует развитию подвижности плечевого сустава.</i></p>	2-3 мин
	<p><b>5. Упражнение: круговые движения рук</b></p> <p>И.п. – о.с., руки в стороны. 1-8 – выполнить круговые движения руками вперед, 9-16 – назад.</p>	 <p><i>Выполнить упражнение 4–6 раз.</i> <i>Упражнение способствует развитию подвижности плечевого сустава.</i></p>	2-3 мин

	<p><b>6. Упражнение: «скольжение»</b></p> <p>И.п. – о.с., руки вдоль туловища.</p> <p>1-4 – медленно скользим вниз по стене, сгибая колени;</p> <p>5-8 – задержаться внизу;</p> <p>9-12 – вернуться в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение: 10-12 раз</i></p>	 <p>Встать в шаге от стены и спиной прижаться к стене, руки свободно вдоль туловища</p>	1-2 мин
	<p><b>7. Упражнение: повороты корпуса</b></p> <p>И.п. – о.с., руки перед собой, ладони соединены ребром.</p> <p>1-2 – выполнить ротацию позвоночника вправо, при этом таз остается неподвижным;</p> <p>3-4 – вернуться в И.п.</p> <p>То же в другую сторону</p> <p><i>Выполнить упражнение: 10-12 раз поворотов всего.</i></p>	<p>Следите, чтобы голова не опускалась и не заваливалась назад – шея должна быть вытянута. Упражнение «разгружает» грудной и поясничный отдел позвоночника, а также улучшает гибкость спины.</p> 	2-3 мин
	<p><b>8. Упражнение: сведение и разведение лопаток</b></p> <p>И.п. – о.с., руки на пояс, голову держать прямо, спина ровная.</p> <p>1-2 – округлить спину, вывести локти вперед, голову рпустить вниз;</p> <p>3-4 – прогнуться, локти отвести назад, голову не запрокидывать назад.</p> <p><i>Выполнить упражнение: 10-12 раз</i></p>	<p>Двигайтесь спокойно и свободно, растягивая мышцы спины. Упражнение улучшает кровообращение в области шеи и увеличивает подвижность позвоночника в грудном отделе.</p> 	1-2 мин
	<p><b>9. Упражнение: сведение локтей</b></p> <p>И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, руки вперед ладонями вниз.</p> <p>1-2 - согните руки в локтях и разведите их в стороны с максимальной амплитудой;</p> <p>3-4 – вернитесь в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение: 10-12 раз</i></p>	<p>В крайней точке движения сводите лопатки, а затем возвращаетесь в исходное положение. Упражнение эффективно для профилактики остеохондроза в шейном отделе позвоночника, так как снимает напряжение с верха спины, избавляет от мышечных зажимов и боли.</p> 	1-2 мин

	<p><b>10. Упражнение «стрела»</b></p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, плечи опущены (вдох), 1–2 – присесть с наклоном вперёд (выдох), руки опускаем вниз и назад, 3–4 – вернуться в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	<p>При выполнении упражнения используем принцип визуализации, например, «представляем, что макушка наконечник стрелы, руки перья».</p>  <p>Упражнение способствует вытяжению позвоночника.</p>	2-3 мин
<b>II. Основная часть занятия</b>			80-90 %
1	2	3	4
	<p><b>1. Упражнение:</b></p> <p>И.п. – о.с., ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 - поднимите правую руку вверх, а левую опустите вниз, сцепите их в замок за спиной; 3-4 – задержитесь в этом положении; 5-6 – вернитесь в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение: 10-12 раз</i></p>	<p>Чередуйте замки, на мгновение оставаясь в каждом положении. Очень эффективное упражнение для здорового позвоночника и красивой осанки.</p> 	2-3 мин
	<p><b>2. Упражнение: наклоны с выпрямлением рук</b></p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1–2 – выполните наклон вперёд, руки вперед; 3–4 – вернуться в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение: 10-12 раз</i></p>	 <p><i>Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу.</i></p>	2-3 мин
	<p><b>3. Упражнение: подтягивание колена к груди</b></p> <p>И.п. - лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени под прямым углом к туловищу. 1–2 – выпрямить правую ногу вперед–вниз, колено левой ноги прижать к груди, руки на голень; 3–4 – возвращаемся в И.п.,</p>		2-3 мин

	<p>5–8 – повторить другой ногой.</p> <p><i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	<p><i>Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравнивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.</i></p>	
	<p><b>4. Упражнение: разгибание спины лежа на животе</b></p> <p>И.п. – лежа на животе руки вверх, 1–2 – оторвать верхнюю и нижнюю часть корпуса от пола, и выполняя руками круговое движение потянуться кистями рук к бедрам, одновременно разводя ноги в стороны, 3–4 – задержаться, 5–6 – вернуться в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение 8–12 раз</i></p>	 <p><i>Упражнение укрепляет мышцы задних поверхностей бедер, мышцы, выпрямляющие позвоночник (остистую, длиннейшую и подвздошно-реберную) и рук.</i></p>	2-3 мин
	<p><b>5. Упражнение:</b></p> <p>И.п. – лежа на животе руки вдоль туловища</p> <p>1-2 –поднять верхнюю часть туловища;</p> <p>3-4 – задержаться в верхней точке;</p> <p>5-6 – вернуться в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение 12–20 раз</i></p>	 <p>. Упражнение подходит для профилактики остеохондроза, а также помогает при сколиозе, возвращая позвоночнику естественное положение.</p>	2-3 мин
	<p><b>6. Упражнение: плечевой мост</b></p> <p>И.п. – лёжа на спине, руки прижаты к коврику вдоль туловища (вдох).</p> <p>1–2 – волнообразным движением последовательно приподнять от пола таз, поясницу, верхнюю и среднюю часть спины. Колени, таз и плечи должны оказаться на одной линии.</p> <p>На 3–4 вернуться в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p><i>Упражнение на укрепление мышц живота, задней и внутренней поверхности бёдер, улучшает подвижность позвоночника. Упражнение активизирует глубоко лежащие мышцы тазового дна и</i></p>	2-3 мин

		<i>поперечные мышцы живота.</i>	
	<p><b>7. Упражнение: вытягивание рук и ног на четвереньках</b></p> <p>И.п. – стоя на четвереньках ладони находятся под плечевыми суставами, колени – под тазобедренными.</p> <p>1-2 – поднять правую ногу и левую руку одновременно; 3-4 – вернуться в И.п.</p> <p>5-6 – поднять правую руку и левую ногу одновременно; 7-8 – вернуться в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Не отклоняйте корпус назад, не провисайте и не прогибайтесь в пояснице, сохраняйте спину ровной. Из этого положения вытяните левую руку и правую ногу. Не задерживаясь в статике, поменяйте руку и ногу. Упражнение укрепляет мышцы спины и кора, от которых зависит положение позвоночника.</p>	2-3 мин
	<p><b>8. Упражнение: подъем таза из обратной планки</b></p> <p>И.п. - сядьте, руки поставьте сбоку и слегка позади таза, направьте пальцы вперед, ноги выпрямите, соедините и поставьте на пятки.</p> <p>1-2 – приподнимите туловище вверх;</p> <p>3-4 – вернитесь в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	<p>Примите позу обратной планки – поднимите ягодицы, отклоните назад голову, переместите на пол носки. Туловище должно образовать единую линию. Держите локти и ноги, позвоночник прямыми. Медленно опуститесь, затем опять поднимитесь.</p> 	2-3 мин
	<p><b>9. Упражнение: поочередный подъем ног лежа на животе</b></p> <p>И.п. – лежа на животе, руки согнуты, голова на руках.</p> <p>1-2 – поднять правую ногу; 3-4 – вернуться в И.п.</p> <p>5-6 – поднять левую ногу одновременно; 7-8 – вернуться в И.п.</p> <p><i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	2-3 мин
	<p><b>10. Упражнение: планка</b></p> <p>И.п. – упор лежа, кисти под плечами, туловище выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию.</p> <p>1-2- поднять правую ногу; 3-4 – вернуться в И.п.</p> <p>То же другой ногой</p>	<p>Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки.</p>  <p><i>Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу гибкость</i></p>	2-3 мин

	<p><i>Задержаться в планке 10-30-60 сек</i></p>	<p><i>всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.</i></p>	
	<p><b>11. Упражнение: подъем бедер</b></p> <p>И.п.- лежа на животе, руки сложены перед собой, голову опустите на предплечья, согните ноги в коленях под прямым углом, стопы направьте вверх.</p> <p>1-2 - поднять правое бедро вверх до напряжения ягодиц; 3-4 – вернуться в И.п. Повторите другой ногой. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Выполняйте подъем ног поочередно с небольшой амплитудой. Упражнение разрабатывает поясничный отдел позвоночника, усиливая кровоснабжение тканей и нормализуя работу дисков.</p>	<p>2-3 мин</p>
	<p><b>12. Упражнение: касание рукой ноги из планки на прямых руках</b></p> <p>И.п.- упор лежа, кисти рук под плечевыми суставами.</p> <p>1-2 – поднять таз выше к потолку (в угол), правой рукой, коснуться левой ноги; 3-4 – вернуться в И.п.; 5-6 – поднять таз выше к потолку (в угол), левой рукой, коснуться правой ноги; 7-8 – левой рукой коснуться правой ноги; 9-10 – вернуться в И.п. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Для подготовленных: Комплексный элемент, включающий сразу несколько мышечных групп в работу. Оказывается статическая нагрузка на руки, пресс и поясницу. За счет перекрестных касаний область поясницы и верхние конечности нагружаются еще больше, но уже в динамике.</p>	<p>2-3 мин</p>
	<p><b>13. Упражнение: «лодочка с руками вдоль тела»</b></p> <p>И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища.</p> <p>1-2 - поднимите вверх, верхнюю часть туловища, стопы и голени, руки оторвите от пола и оставьте направленными назад.</p> <p>3-4 – вернуться в И.п. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Стимуляция кровотока к мышцам кора, особенно к поясничному отделу, расправление грудной области с плечевым поясом, устранение зажимов и боли. К тканям, окружающим позвоночник, активизируется поток полезных и питательных веществ. Возвращается мобильность суставных комплексов.</p>	<p>2-3 мин</p>



	<p><b>14. Упражнение:</b> И.п.- лежа на спине, руки за голову. Ноги поднимите вверх и согните в коленях. 1-2 - Поднимите корпус вверх, отрывая лопатки; 3-4 – вернитесь в И.п. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Классическое упражнение для живота позволяет прокачать верхнюю область пресса и укрепить мышцы кора. Во время упражнения, концентрируйтесь на работе пресса. Если сложно держать ноги на весу, можно поставить их на пол.</p>	2-3 мин
	<p><b>15. Упражнение: из собаки мордой вниз в собаку мордой вверх</b> И.п. – планка, кисти под плечами. 1-2 – перейти в позицию: «собака мордой вниз»; 3-4- в позицию «собака мордой вверх» <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Переход в позу осуществляется из планки на прямых руках. Поднимается вверх таз так, чтобы между телом и полом образовался треугольник. В спине ровная линия, в пояснице сильно не прогибайтесь. Вытяжение позвоночника, раскрытие грудной клетки, снятие болевого синдрома от шеи до поясницы. Тянутся задняя поверхность тела, плечи, руки.</p>	2-3 мин
	<p><b>16. Упражнение: подъем корпуса к прямым ногам</b> И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги вверх под прямым углом к туловищу. 1-2 – потянитесь руками к прямым ногам и коснитесь их; 3-4 – вернитесь в И.п. <i>Выполнить упражнение 8–12 раз.</i></p>	 <p>Усложненный вариант скручиваний рассчитан на проработку косых мышц пресса.</p>	2-3 мин
<b>5. Заключительная часть занятия</b>			5-10
6.	<p>1. Упражнение на дыхание: <b>Восстановление душевного равновесия</b> в положении сидя И.п. – сесть на коврик (по-турецки). Примите удобное положение сидя на полу, скрестив ноги (или сядьте на стул). Голова, туловище и шея должны находиться на одной прямой линии.</p>	<p><i>Оздоровительный эффект:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• восстановление душевного равновесия;</li> <li>• снятие стресса и депрессивных состояний;</li> <li>• нормализация кровообращения;</li> <li>• избавление от головных болей.</li> </ul> <p>Это был один цикл данной</p>	5-10 мин

<p>Выполнить спокойный вдох-выдох. Большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и сделать медленный вдох левой ноздрей. Затем зажать средним пальцем правой руки левую ноздрю, правую ноздрю в это время открыть и выполнить через неё спокойный выдох. В этом же положении пальцев выполнить вдох правой ноздрей. Затем большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю, открыв левую и выполнить через неё медленный выдох.</p>	<p>дыхательной техники. Таких циклов за один сеанс должно быть пять. Дышать нужно плавно, без пауз. Внимание удерживайте на органах дыхания.</p>	
--	--	--

6. Ориентировочная основа действия (ООД) по проведению практического занятия (лабораторного, семинарского и т.д.) с использованием образовательной технологии - практика

7. Задания для контроля уровня сформированности компетенций в учебное время.

Составить комплекс гимнастических упражнений при сколиотической болезни

Задания для самостоятельной подготовки к практическому занятию с использованием образовательной технологии: не предусмотрены

8. Оснащение практического занятия:

8.1. Гимнастические коврики, резиновые амортизаторы, изотоническое кольцо, музыкальная колонка

---

8.3. Литература:

*Основная.*

1. Временные методические рекомендации (медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции COVID-19). Министерство здравоохранения Российской Федерации. Версия 2 31.07.2020
2. Драпкина О.М., Бубнова М.Г., Попович М.В., Новикова Н.К. Рекомендации по физической реабилитации пациентов, перенесших COVID-19 ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России 2021. 26с.
3. ВОЗ: Рекомендации для поддержки самостоятельной реабилитации после болезни, вызванной COVID-19 ВОЗ, 2021  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333288/WHO-EURO-2020-855-40590-54572-rus.pdf>

*Дополнительная.*

1. Реабилитация после ковида: дыхательные упражнения. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://zabota365.ru/blog/reabilitaciya-posle-covid-kompleks-uprazhnenii/>
2. Диагностическое тестирование физической подготовленности и параметров физического здоровья студенток первого курса медицинского вуза / Каерова Е.В., Шестера А.А., Степанова И.С., Козина Е.А. Электронный журнал «Современные проблемы науки и образования», 2018.
3. «Гигиена физического воспитания и спорта» ч.1-2 / Немцова В.В., Якимович Е.П., Репина И.Б., Козявина Н.В., Сидорова Н.Г., Дьяконова Т.М., Каерова Е.В., Шестёра

А.А., Козина Е.А., Степанова И.С. Владивосток: Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2019. – 1 CD-ROM

3. Интернет-ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» <http://studentlibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Консультант врача» <http://www.rosmedlib.ru/>
3. Интернет-портал BookUp <http://books-up.ru/>
4. ЭБС Издательство “Лань” <http://e.lanbook.com/>
5. Электронные журналы Научной электронной библиотеки на платформе eLIBRARY.RU. <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
7. Электронная библиотечная система ЮРАЙТ <http://www.biblio-online.ru>