

**Тема: Подбор и выполнение комплексов упражнений по
корректирующей гимнастике при нарушении осанки.**

Задание 1. Составить комплекс по корректирующей гимнастике в целях профилактики и коррекции осанки из 3-5 физических упражнений с гимнастической палкой в положении стоя.

Выполняют: 1. Вагина Я.;
2. Горина Е.;
3. Ковальчук И

Задание 2. Составить письменно комплекс по корректирующей гимнастике в целях профилактики и коррекции осанки из 3-5 физических упражнений с гимнастической палкой в положении лежа на животе или спине.

Выполняют: 1. Кухарев Е.;
2. Литвинцев Д.;
3. Слепцова К.

Задание 3. Составить письменно комплекс по корректирующей гимнастике в целях профилактики и коррекции осанки из 3-5 физических упражнений с гантелями.

- **Исходные положения при составлении комплексов упражнений студент в праве выбрать самостоятельно.**

Выполняют: 1. Смирнова Ю.;
2. Соколовская Е.;
3. Стародубова А.;
4. Аржанникова В.

Задание 4. Составить письменно комплекс по корректирующей гимнастике в целях профилактики и коррекции осанки из 3-5 физических упражнений с набивным мячом 1 кг.

- **Исходные положения при составлении комплексов упражнений студент в праве выбрать самостоятельно.**

Выполняют: 1. Сушко А.;
2. Усов Д.;
3. Федоров Д.;
4. Шапорец Д.

Задание 5. Составить письменно комплекс по корригирующей гимнастике в целях профилактики и коррекции осанки из 3-5 физических упражнений с фитболом.

- **Исходные положения при составлении комплексов упражнений студент в праве выбрать самостоятельно.**

Выполняют: 1. Шимохина Т.;
2. Шмидке И.;
3. Тимофеева Л.;
4. Комардина О.

Внимание!!! Письменные задания необходимо оформить, используя бланк для ответов и отправить по электронной почте преподавателю по физической культуре Быковой Ю. В. до 28.03.2020 г. включительно. Будьте внимательны, делая записи в бланке! Заполняя анкету (см. Приложение 1), укажите свою фамилию, имя, группу и отделение, на котором Вы учитесь, а также перечень и описание подобранных Вами упражнений согласно теме конкретного задания. При составлении комплексов упражнений, можно использовать рекомендованные ниже литературные источники или иную литературу, найденную Вами самостоятельно.

Рекомендуемая литература:

1. Бурмистров, Д. А. Реабилитация при болях в спине средствами силовой тренировки : монография / Д. А. Бурмистров. — 4-е изд., перераб. и доп. — Санкт-Петербург : Лань, 2018. — 312 с.
2. Бурханов, А. И. Лечебная физическая культура : электрон. учеб. метод. пособие / А. И. Бурханов, Т. А. Хорошева. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2015. – 1 оптический диск.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — 4-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 421 с.
4. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург : ОГУ, 2017. — 124 с.

Задание 6. Изучить теоретический материал по данной теме.

«Осанка – стройность, величавость, приличие и красота», - записано в толковом словаре В. И. Даля. Развивая это определение, можно дополнить, что осанка – это «основа здоровья». В практической работе понятие «осанка» характеризуется как непринужденное положение человека в покое и при движении. Осанка зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Причины нарушения осанки:

- социальные условия (интеллектуальные занятия, длительное времяпрепровождение за компьютером и телевизором, постепенно приводящее к развитию гиподинамии);
- физически врожденные аномалии.

Нарушение осанки постепенно приводят к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что в свою очередь негативно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата человека.


Очень важно вовремя начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы у человека реже возникали проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища.

Корректирующая гимнастика – показана всем людям с нарушением осанки, так как это единственное средство, позволяющее эффективно укреплять мышечный корсет, выравнивать мышечный тонус передней и задней поверхности туловища и бедер.

Основные средства корректирующей гимнастики – это физические упражнения и массаж.

Физические упражнения – ведущее средство устранения нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) используются из различных исходных положений, для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Особое внимание уделяется упражнениям, вызывающим активную работу разгибателей спины и мышц живота. Эти упражнения предпочтительно выполняются из положения лежа и стоя на четвереньках (с гимнастическими палками, мячами, обручами, гантелями, мешочками с песком и без них, с использованием тренажеров).

Бланк

Тема задания:	
*Тема: комплекс по корригирующей гимнастике в целях профилактики и коррекции осанки <u>из 3-5 физических упражнений с гантелями.</u> (в качестве примера)	
Фамилия, имя:	
Группа:	
Отделение:	
№	Описание
Упражнение 1	<p>Пример описания одного из физических упражнений (в описании своих комплексов данное упражнение не использовать).</p>  <p>Наклоны туловища вперед, не сгибая ног (поз. 3). Для мышц спины.</p> <p>И. п.— ноги расставлены широко, руки подняты вверх. 1 — наклонить туловище, не сгибая ног, вперед (выдох); 2 — выпрямиться (вдох). Темп средний. Повторить 10—12 раз.</p> <p>* В описании упражнения использовано сокращение: И. п. - исходное положение.</p>
Упражнение 2	

Упражнение 3	
Упражнение 4	
Упражнение 5	