**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«ПЕРВЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА»**

**Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**Комплекс оздоровительной гимнастики**

**для студентов специальной медицинской группы**

*Подготовил студент 229 группы лечебного факультета Грипп Марат Рустемович.*

Диагноз по МКБ-10: В07 «Подошвенные бородавки вирусной этиологии».

Противопоказания: бег и занятия в бассейне.

*Проверил преподаватель физической культуры Гусева Ольга Андреевна.*

Весна, 2019-2020

Комплекс упражнений.

1. Базовые упражнения для головы и шеи:

1.1. *повороты головы влево-вправо,*

1.2. *наклоны головы вперед-назад,*

1.3. *полукруг головой слева направо.*

Выполнять данные упражнения необходимо без резких движений, плавно. Дыхание ровное.

Каждое упражнение нужно выполнить по 4-5 раз в каждую сторону.

1. Зарядка для рук и плеч:

1.1. *вращение плечами вперёд и назад* (по 4-5 раз в каждую сторону)

1.2. *проработка кистей рук* (сжать ладонь в кулак, спрятать большой палец в кулаке, расправить руки по сторонам и вращать кисти рук по 5 раз в каждую сторону)

1.3. *вращение в локтевых суставах* (выпрямить кисти рук, согнуть локти, вращать локтевыми суставами по 4-5 раз в одну и другую сторону)

1.4. *вращение плечевыми суставами* (согнуть ладони в кулак, выпрямить руки по сторонам, рисовать круг от малой амплитуды к большой и наоборот, повторять движения 4-5 раз в каждую сторону)

Выполнять данные упражнения необходимо напряжёнными руками.

1. Упражнения для туловища:

3.1. *наклоны вправо/влево для растяжки боковой поверхности туловища* (при выполнении заданий ноги должны быть на ширине плеч, прямые руки сомкнуть над головой в замок; на вдохе наклон, на выдохе возвращение в исходное положение, повторять по 10 раз в каждую сторону)

3.2. *вращение тазом* (при выполнении заданий ноги должны быть на ширине плеч, руки на поясе, повторять по 10 раз в каждую сторону)

3.3. *«планка»* (приподнять тело над полом, руки сомкнуть в локтях, стопы опереть на кончики пальцев, простоять 1 минуту 3 подхода)

1. Зарядка для ног:

4.1. *перекат с носка на пятку* (руки на поясе, ноги вместе, сделать 10 перекатов по 3 подхода с периодичностью в 2 минуты)

4.2. *приседания* (без отрыва пяток, ноги чуть больше ширины плеч, 8-10 приседаний по 3 повторения)

4.3. *разработка коленного сустава* (поднять согнутую ногу в коленном суставе и прокрутить голень 5 раз в одну сторону, 5 раз в другую, чередовать ноги)

1. Упражнения для спины:

5.1. *«плечевой мост»* (лечь на спину, согнуть ноги в коленях, стопы поставить на пол, руки вдоль тела; на вдохе поднимать туловище, слегка напрягая ягодицы, задержаться на 4 секунды, а на выдохе – плавно опустить туловище в исходное положение; повторить 10 подъёмов)

5.2. *«вытягивание тела»* (исходное положение лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд, прямые ноги тянутся назад; на вдохе одновременно поднять руки и ноги, грудь и бёдра должны слегка отрываться от пола, на 5 секунд задержаться данном положении, после вернуться в исходное положение; голову не запрокидывать, глаза смотрят в пол; 10 повторений)

Выполнять данные упражнения необходимо без резких движений, плавно. Дыхание ровное.