

## Оценка физического развития студентов

**Определение индекса массы тела.** Индекс массы тела (англ. body mass index (BMI), ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$I = \frac{m}{h^2}$$

где: m – масса тела в килограммах

h – рост в метрах,

и измеряется в кг/м<sup>2</sup>.

Например, масса человека = 60 кг, рост = 170 см. Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен: ИМТ = 60 : (1,70 × 1,70) = 20,7

Интерпретация показателей ИМТ

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16-18,4	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5-24,9	Норма
25-29,9	Избыточная масса тела (предожирение)
30-34,9	Ожирение первой степени
35-39,9	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

### Оценка физического развития студентов

Показатель		Уровень (оценка в баллах)				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Индекс Кетле: Масса тела (кг) / Рост (м <sup>2</sup> )	М	< 18,9	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	> 28,1
	Ж	< 16,9	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	> 26,1
	Оценка	0	1	2	3	4
Жизненный индекс: ЖЕЛ (мл) \ Масса тела (кг)	М	< 50	51-55	56-60	61-65	> 66
	Ж	< 40	41-45	46-50	51-55	> 56
	Оценка	1	2	3	4	5
Силовой индекс: Динамометрия кисти (кг) x 100% / Масса тела (кг)	М	< 60	61-65	66-70	71-80	> 81
	Ж	< 40	41-50	51-55	56-60	> 61
	Оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физического развития	Баллы	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12

## Оценка физической работоспособности студентов

*Методы определения физической работоспособности.* Исследование функционального состояния лиц, занимающихся физкультурой и спортом, осуществляется путем использования различных функциональных проб, когда изучается реакция органов и систем на воздействие какого-либо фактора, чаще – физической нагрузки. Главным (обязательным) условием при этом должна быть его строгая дозировка. Только при этом условии можно определить изменение реакции одного и того же лица на нагрузку при различном функциональном состоянии. При любой функциональной пробе вначале определяют исходные данные исследуемых показателей, характеризующие ту или иную систему или орган в покое, затем данные этих показателей сразу (или в процессе выполнения теста) после воздействия того или иного дозированного фактора и, наконец, после прекращения нагрузок до возвращения испытуемого к исходному состоянию. Последнее позволяет определить длительность и характер восстановительного периода.

### *Проба В.В. Гориневского.*

Методика проведения. После 2-3-минутного отдыха в покое исследуются показатели ЧСС и АД. После этого выполняется физическая нагрузка: 60 подскоков на 3-4 см в течение 30 секунд.

Проба оценивается по времени восстановления. Если ЧСС и АД восстанавливаются на 3-й минуте, то восстановление расценивается как отличное, на 4-й – хорошее, 5-й – удовлетворительное, более 5 минут – неудовлетворительное.

### *Проба Дешина и Котова.*

Методика проведения. После 2-3-минутного отдыха в покое исследуются показатели ЧСС и АД. После этого выполняется физическая нагрузка: бег на месте с высоким подниманием бедра (до прямого угла) в темпе 180 шагов в минуту. Длительность нагрузки для женщин – 2 минуты, для мужчин – 3 минуты. После нагрузки исследуемый быстро садится и у

него на каждой минуте восстановительного периода в течение 5 минут измеряется пульс и АД.

Проба оценивается по времени восстановления. Если ЧСС и АД восстанавливаются на 3-й минуте, то восстановление расценивается как отличное, на 4-й – хорошее, 5-й – удовлетворительное, более 5 минут – неудовлетворительное.

*Проба Мартинэ-Кушелевского.*

Методика проведения. После 2-3-минутного отдыха в покое в положении сидя исследуются пульс и АД, рассчитывается ПД. Затем выполняется дозированная нагрузка: 20 приседаний за 30 секунд (И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; приседание – руки вперед). После нагрузки исследуемый быстро садится, и в течение 5 минут у него измеряется пульс и артериальное давление на каждой минуте восстановления (за первые 10 секунд измеряется пульс, за оставшееся время – АД). Все сведения заносятся в протокол обследования.

Восстановление оценивается как удовлетворительное, если ЧСС и АД достигли исходного уровня на 5-й минуте, хорошее – на 4-й минуте, неудовлетворительное – ЧСС и АД не восстановились.

*Степ-тест.* Обычно используется стандартная двойная ступенька (высота каждой 23 см). Скорость подъема контролируется метрономом. Каждый этап нагрузки длится 4 минуты. Для определения субмаксимального нагрузочного уровня можно пользоваться таблицей 1, в которой указано количество подъемов на двойную ступеньку в 1 минуту на протяжении 4 минут, соответствующее 75% МПК для лиц средней физической подготовки разного пола, возраста и массы. Над каждым столбцом в скобках указана ЧСС (уд/мин), соответствующей средней физической способности женщин и мужчин данной возрастной группы. Если ЧСС обследуемого при указанной для него нагрузки будет отличаться менее чем на 10 уд/мин от приведенной в скобках величины, то физическое состояние его можно считать удовлетворительным. В случае, когда ЧСС ниже этой величины на 10 уд/мин

и более, физическая способность обследуемого выше средней, а если ЧСС на 10 и более уд/мин выше этой величины, то физическая способность низкая.

Таблица 1

**Субмаксимальные нагрузки при степ-тесте и их оценка  
для лиц разного возраста, пола и массы тела\***

	Масса кг	Возраст, лет					Масса кг	Возраст, лет			
		20-29	30-39	40-49	50-59			20-29	30-39	40-49	50-59
Женщины: подъемы в 1 минуту		(167)	(160)	(154)	(145)	Мужчины: подъемы в 1 минуту		(161)	(156)	(152)	(145)
	45	17	17	14	10		50	20	18	16	13
	50	17	17	15	10		54	20	19	16	13
	54	17	17	15	10		59	20	19	16	13
	59	18	17	15	10		63	21	19	17	13
	63	18	17	15	10		72	21	19	17	13
	68	18	18	15	10		77	21	19	17	13
	72	18	18	15	10		81	21	19	17	14
	77	18	18	15	10		86	21	19	17	14
	81 и более	18	18	16	10		91 и более	21	20	17	14

По степ-тесту можно достаточно точно высчитать работу в единицу времени на основании массы тела, высоты ступеньки и количества восхождений за заданное время по формуле:

$$W = BM \times H \times T \times 1,33$$

где W – нагрузка (кгм/мин), BM – масса тела (кг), H – высота ступеньки (м), T – количество подъемов в 1 минуту, 1,33 – поправочный коэффициент, учитывающий физические затраты на спуск с лестницы, которые составляют 1/3 затрат на подъем.

### Комплекс утренней гимнастики

№	Содержание упражнений	Характер и способ выполнения	Кол-во	Темп
1	Ходьба на месте	Динамичная. Следить за правильной осанкой, дышать равномерно	25-30 секунд	Средний
2	Потягивания	Простые по координации. Максимальное прогибание позвоночного столба	8-12 раз	Медленный
3	И.п.- о.с. 1- руки за голову, прогнуться; 2-3- присед на носках, руки вперед; 4- и.п., плечи расслабить.	Дыхание свободное	8-10 раз	Средний
4	Махи	Комбинированные. Выполняются свободно, с широкой амплитудой. Дыхание произвольное.	6-8 раз	Средний
5	Повороты туловища в стороны. И.п. – стойка ноги врозь.	Динамичные, простые по координации. Дыхание равномерное.	6-8 раз	Средний
6	Наклоны вперед И.п.- стойка ноги врозь руки вверх, кисти сплетены, ладонями кверху. Поочередно наклоны вправо, влево.	В момент наклона выполняется глубокий выдох. Дыхание не задерживать	6-8 раз	Средний
7	Упражнение на внимание. И.п.- о.с. 1- левую ногу на носок, левую руку к плечу; 2- правую руку вперед; 3- ногу приставить, руки к плечам; 4- и.п. То же с правой ноги.	Дыхание произвольное. Упражнение, требующее значительного сосредоточения внимания	8-10 раз	Постепенно ускорять до быстрого. Закончить в среднем темпе

### **Комплекс утренней гимнастики с элементами йоги**

1. И.п. – сед по-турецки, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью, ладони обращены друг к другу. Разведение рук в стороны, ладони вверх. Повторить 8-12 раз.
2. И.п. – сед по-турецки, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью, ладони вверх. Руки вверх – вдох, и.п. – выдох. Повторить 8-10 раз.
3. И.п. – сед по-турецки, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью, ладони вверх. Повороты в стороны, соединя ладони рук – вдох, и.п. – выдох. Повторить 8-10 раз.
4. И.п. – сед по-турецки, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью, ладони вверх. Опускание вниз предплечий и ладоней – выдох, и.п. – вдох. Повторить 8-10 раз.
5. И.п. – сед по-турецки, руки согнуты в локтевых суставах перед грудью, ладони вверх. Руки за спину, ладони соединить – выдох, и.п. – вдох. Повторить 8-10 раз.
6. И.п. – руки над головой, ладони сомкнуты. Потягивание вверх – вдох, и.п. – выдох. Повторить 8-10 раз.
7. И.п. – руки согнуты в локтевых суставах, пальцы «щепотью». Движения кистями рук в стороны. Повторить 6-8 раз.
8. И.п. – руки в стороны. Волнообразные движения руками. Повторить 6-8 раз.

## Комплекс физкультурной паузы № 1

№	Содержание упражнений	Характер и способ выполнения	Кол-во	Темп
1	И.п.- о.с. 1 - дугой внутрь правую руку вверх; 2 - дугой внутрь левую руку вверх; 3 - встать на носки, потянуться, вдох; 4 - и.п., руки вниз, расслабить, выдох.	Простые по координации, с элементами статического напряжения в момент потягивания	4-6 раз	Медленный
2	И.п.- о.с., руки согнуты перед грудью. 1-2- два пружинящих движения согнутыми руками назад; 3-4 – два пружинящих движения прямыми руками назад;	Динамичные, простые по координации, с широкой амплитудой. Дыхание произвольное	4-6 раз	Медленный
3	И.п. – о.с. 1- руки в стороны, кисти в кулаки, левую ногу в сторону на носок, вдох; 2 - наклон влево, правую руку вверх, левую за спину; 3 - пружинящий наклон влево; 4 - и.п., выдох. То же в другую сторону.	Комбинированные, с пружинистыми элементами. Выдох при наклонах порциями. Выполняется с широкой амплитудой	По 3-4 раза	Средний
4	Бег на месте с переходом на ходьбу на месте	Простые по координации. Заканчивать замедляющейся ходьбой с глубоким дыханием	Бег 20-30 секунд, ходьба 15-20 сек	Средний
5	И. п. - Ст. ноги врозь 1- наклон, руки вниз, выдох; 2 - выпрямиться, руки в стороны, вдох; 3 - поворот туловища вправо, хлопок руками над головой; 4 - и.п., выдох, плечи расслабить. То же в др. сторону	Динамичные, простые по координации. В момент наклона делают выдох	По 3-4 раза	Средний



6	И.п. - о.с. Бег на месте с переходом на ходьбу с замедлением темпа ходьбы	Дыхание не задерживать	Бег – 30-40 секунд, ходьба 15-20 сек	Медленный
7	И.п. - стоя, придерживаясь за опору. 1-4 – круг головой вправо. То же влево	Выполняются с широкой амплитудой. Дыхание произвольное, равномерное	По 3-4 раза	Медленный
8	И.п. - сидя на стуле, руки на бедрах. Одновременно поднимать правую пятку и левый носок, удерживая напряжение 5 с. Отдых 5 секунд. То же с другой ноги	Изометрическое упражнение. Простые по координации с элементами статического напряжения мышц. Дыхание произвольное	8-10 раз	Средний
9	И.п. - сидя на стуле, руки внизу. Втягивать и выпячивать живот, удерживая напряжение 3-5 с. Отдых 3 секунды	Простые по координации, с элементами статического напряжения. Дыхание произвольное.	10-12 раз	Медленный
	Потягивания	Простые по координации. Заканчивать расслаблением мышц верхних конечностей и туловища. Дыхание глубокое.	6-8 раз	Медленный

## Комплекс физкультурной паузы № 2

Выполняется 10-15 минут с целью предотвращения падения работоспособности, включает в себя до 10 упражнений. Необходимо делать упражнения на расслабление зрительного анализатора. Наряду с физкультурными упражнениями можно применить аутотренинг.

№	Содержание упражнения	Характер и способ выполнения	Кол-во	Темп
1	Ходьба на месте	Высоко поднимая колени	20-30 секунд	Быстрый
2	И.п. – о.с., 1 – голову назад; 2 – наклон головы влево; 3 – наклон головы вправо; 4 – и.п.	Дыхание произвольное	8-10 раз	Медленный
3	И.п. – о.с.; 1 – дугами наружу руки вверх, потянуться, вдох; 2,3 – руки вперед, выдох; 4 – и.п.	Дыхание равномерное, спина и руки расслаблены	6-8 раз	Медленный
4	И.п. - о.с. 1-4 – круговые движения плечами назад; 5-8 – то же вперед	Движения плавные, дыхание равномерное	8-10 раз	Средний
5	И.п. – о.с., руки сцеплены на затылке; 1 – поворот влево; 2 - и.п.; 3 – поворот вправо; 4 – и.п.	Дыхание не задерживать	8-10 раз	Медленный
6	И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-4 – круговые движения тазом влево; 5-8 – то же вправо	Дыхание не задерживать	8-10 раз	Медленный
7	И.п. – о.с., руки на поясе; 1 – полуприсед с выходом на носки; 2 – и.п.; 3,4 – то же	Спина прямая, смотреть вперед, дыхание произвольное	6-8 раз	Средний
8	И.п. – о.с., руки согнуты к плечам; 1 – круг плечом вперед; 2 – то же назад; 3,4 – то же	Дыхание произвольное	8-10 раз	Средний
9	И.п. – о.с., руки на поясе; 1 – согнутая правая нога вперед; 2 – отвести ногу вправо; 3 – согнутая правая нога вперед; 4 – и.п.; 5-8 – то же левой ногой	Спина прямая, движения плавные	6-8 раз	Средний
10	И.п. – о.с. Бег на месте с переходом на ходьбу	Дыхание не задерживать	20-30 секунд	От среднего к медленному

## Комплекс физкультурной минутки при утомлении глаз

№	Содержание упражнений	Характер и способ выполнения	Кол-во	Темп
1	И.п.- сидя на стуле. Закрывать глаза на 10-15 сек, полностью расслабиться.	Упражнение на расслабление. Сосредоточить внимание. Дыхание ровное.	10-15 секунд	Медленный
2	И.п.- сидя на стуле. Закрыв глаза, выполнить круг глазами яблоками в одну и другую сторону	Дыхание глубокое, спокойное	По 2-3 раза	Медленный
3	И.п.- сидя на стуле, проделать наклон головы вправо и влево.	Расслабить мышцы шеи. Дыхание ровное, произвольное	По 3-4 раза	Медленный
4	И.п.- сидя на стуле, закрыв глаза. Самомассаж глаз: легко надавить на глазные яблоки тыльной стороной согнутых указательных пальцев на 3-5 сек; отпустить на 3-5 с. Затем быстро поморгать глазами. Закрывать глаза на 5-10 сек.	Сложнокоординированные, требующие значительного сосредоточения внимания. Дыхание спокойное.	По 3-4 раза	Средний

**Физкультурная минута, нормализующая мозговое кровообращение**

<b>№</b>	<b>Содержание упражнений</b>	<b>Характер и способ выполнения</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Темп</b>
1	И.п.- о.с. 1-3 – руки за голову, локти развести, прогнуться, вдох, задержать напряжение 3-5 сек; 4 – свести локти, наклонить голову вперед и опустить руки, расслабив плечи, выдох.	Комбинированные, с элементами статического напряжения	4-6 раз	Медленный
2	И.п.- стойка ноги врозь, руки - правая вверх, левая сзади, кисти в кулак. 1-10 – быстро менять положение рук.	Динамичные. Выполняют с широкой амплитудой. Дыхание произвольное	2-3	Быстрый
3	И.п.- стоя, придерживаясь за опору или сидя, голова прямо. 1 - отвести голову назад; 2 - наклонить ее назад; 3 - выпрямить голову; 4 - вытянуть подбородок сильно вперед.	Простые по координации. Дыхание ровное	4-6 раз	Медленный

### Комплекс физкультурной паузы № 1

№	Содержание упражнения	Характер и способ выполнения	Кол-во	Темп
1	И.п. – стойка, ноги врозь, руки перед собой; 1 – отвести локти назад, вдох; 2-3 – расслабить спину, опустив руки вниз, выдох; 4 – и.п.	Выполнять плавно, дыхание ровное.	6-8 раз	Медленный
2	И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе; 1 – наклон вперед, руки вверх; 2,3 – потряхивание расслабленными руками; 4 – и.п.	Выполнять плавно, дыхание ровное.	6-8 раз	Медленный
3	И.п. – о.с.; 1-3 – потянуться, поднимаясь на носки, руки вверх, вдох; 4 – и.п., выдох	Выполнять плавно, дыхание ровное.	6-8 раз	Медленный

### Комплекс физкультурной паузы № 2

Применяется индивидуально при накоплении эмоциональной, нервной или физической усталости.

*Для активизации кровообращения в ногах:* Стоя у опоры 8 раз подняться на носочки, лодыжки плотно вместе, затем каждую ногу, согнутую в колене расслаблено встряхнуть 6-8 раз.

*Для активизации мышечного тонуса рук:* Сидя сплести пальцы рук, повернуть ладони вперед. Сделать пружинящие движения вперед. Опустить руки на бедра. Повторить в среднем темпе 3-4 раза

*Для активизации кровообращения в нижней части туловища:* Сидя, выпрямить спину, напрячь, ягодичные мышцы на 5-6 секунд, затем расслабиться на 10 секунд. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

## Корригирующая гимнастика для правильной осанки

*Симметричные физические упражнения* – это гимнастические упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвонков. При симметричных корригирующих упражнениях происходит постепенное выравнивание мышечного тонуса, устраняется асимметрия, частично ослабевает и поддается обратному развитию мышечная контрактура, возникающая на противоположной стороне сколиотической дуги.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять кверху и потянуться темечком «к звездам». Выполнить 3 раза по 10-15 сек., отдых – 5 сек.

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Прямые руки опущены вниз и вместе с плечевыми суставами максимально отведены назад – «лопатки здороваются». Выполнить 3 раза по 10-15 сек., отдых между повторами – 5 сек.

3. И.п. – лежа на животе, принять правильную позу (симметричное положение ног и рук относительно средней линии позвоночника). Перевести руки вперед, положить кисти одна на другую под подбородком. Одновременно поднять руки, грудь и голову, не отрывая от пола таз и живот. Не отклоняясь в сторону, удерживать туловище. Время удержания – 50-60% от максимального.

4. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнимая голову и плечи одновременно, отвести назад прямые руки – вдохнуть, вернуться в и.п. – выдохнуть.

5. И.п. – то же, но с одновременным отведением назад обеих ног («рыбка»).

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, принять правильную осанку. Проверить ее, поднимая голову и плечи. Руки перевести на пояс, медленно перейти в положение сидя, следя за осанкой. Вернуться в и.п.

7. И.п. – лежа на спине, приподнять прямые ноги под углом 30-45°. Развести их в сторону, соединить, опустить.

8. И.п. – лежа на спине, приподнять прямые ноги до угла  $45^\circ$ , произвести скрестные движения прямых ног – «ножницы».

9. И.п. – то же. Круговые движения прямых ног.

10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь. Переход в положение сидя с поочередным касанием правой рукой левой стопы, левой рукой – правой стопы.

11. И.п. – полусидя с опорой на предплечья согнутых рук сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны, соединить и опустить.

12. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Отвести назад прямые ноги, удержать на счет до 50-60% от максимально возможного времени, вернуться в и.п.

13. И.п. – то же. Вытянуть вперед прямые руки с отягощением (мячи, гантели). То же – с отягощением ног, время выполнения 50-60% от максимально возможного.

*Асимметричные корригирующие упражнения* позволяют подобрать исходное положение и мышечную тягу соответствующих мышц конкретно на данный участок позвоночника.

1. И.п. – лежа на животе, рука со стороны вогнутости грудного отдела позвоночника приподнята вверх, другая согнута в локте, кисть под подбородком. Приподнять голову и плечи. Вернуться в и.п.

2. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Отвести прямую ногу в сторону выпуклости поясничного отдела, приподнять голову и грудь одновременно с вытягиванием вверх со стороны вогнутости грудного отдела позвоночника. Вернуться в и.п.

3. И.п. – лежа на животе, ноги со стороны выпуклости поясничного отдела отведены в сторону, кисти рук на затылке. Приподнять голову и грудь, разведя локти в сторону, слегка прогнуться в грудном отделе. Вернуться в и.п.

4. И.п. – стоя на четвереньках. Поднять руки вверх на стороне вогнутости позвоночника, отвести назад выпрямленную ногу на стороне вогнутого поясничного отдела.

5. И.п. – стоя перед зеркалом. Принять правильную осанку. Поднять плечо со стороны вогнутости грудного изгиба сколиоза, повернуть его внутрь. Вернуться в и.п.

6. И.п. – стоя перед зеркалом. Принять правильную осанку. Опустить и повернуть кнаружи плечо со стороны выпуклости грудного отдела.

7. И.п. – о.с. Поднять руку вверх на стороне выпуклости грудного сколиоза до горизонтального положения, приводя лопатку к средней линии, другую руку поднять вверх с поворотом внутрь.

8. То же, но с гантелями или с булавами.

9. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседанием на ногу со стороны выпуклости поясничного сколиоза и опусканием ноги вниз со стороны вогнутости.

*Упражнения на равновесие.* Эта группа упражнений используется при дефектах позвоночника для тренировки вестибулярного аппарата и поздних реакций. Они выполняются при уменьшенной плоскости опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге и т.д. и способствуют формированию и закреплению навыка правильной осанки, тренируют ощущение положения тела в пространстве.

*Упражнения на равновесие на полу*

1. И.п. – руки в стороны. Движение ногой вперед, в сторону, назад.

2. То же, но руки к плечам, за голову, вверх.

3. И.п. – о.с. Согнув правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставах, развести руки в стороны. Удерживать равновесие.

4. То же, но движения руками выполнять вперед, в стороны, вверх.

5. И.п. – руки на поясе. Подниматься на носки.

6. То же, но при этом вытянуть руки вперед, в стороны, вверх.



7. И.п. – руки в стороны. Поднимаясь на носки, повернуть голову направо, налево.

8. Из упора присев встать, выпрямиться, согнуть правую (левую) ногу, развести руки в стороны. Удерживать равновесие.

9. То же, подняв руки вверх.

10. То же, поднявшись на носок одной ноги, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах с различными движениями руками.

11. Ходьба с остановками на одной ноге по сигналу.

12. То же с мешочком на голове.

13. Ходьба на одной ноге с остановками и разнообразными движениями руками.

14. И.п. – одна стопа впереди (по одной линии). Выполнять различные движения руками.

15. Из и.п. одну ногу поставить на шаг впереди (ноги располагаются по одной линии). Встать на носки, выполнять различные движения руками.

16. В том же и.п. – повороты туловища.

17. Из того же и.п. стоя попарно, лицом друг к другу, попытаться вывести партнера из равновесия, ударяя ладонью по ладони.

18. Ходьба по линии.

19. Подняться на носки с закрытыми глазами. Выполнять различные движения руками и повороты головы.

20. Стоя на одной ноге, захватить разноименную стопу обеими руками, удерживая равновесие.

21. То же, но взяться за стопу разноименной рукой.

22. Стоя на одной ноге, развести руки в стороны. Другую ногу согнуть в тазобедренном и коленном суставах. Попытаться достать коленом лба.

23. Стоя на одной ноге, снять и надеть обувь.

24. Бег, по сигналу – присед.

25. Из о.с.: прыжки с поворотом налево (направо), на 90°, 180° и 360°. Удержаться после приземления в и.п.

26. И.п. – руки в стороны. Стоя на одной ноге, другую отвести назад до горизонтального положения с наклоном вперед («ласточка»).

27. «Ласточка» из упора присев.

28. «Ласточка» лицом друг к другу, взявшись за руки.

29. Приседание на одной ноге лицом друг к другу, взявшись за руки.

30. Стоя на одной ноге, выполнить наклон в сторону с подниманием другой ноги в противоположную сторону (боковая «ласточка»).

31. «Ласточка» с поворотом на 90°.

32. И.п. – «ласточка». Прыжком поменять ноги.

*Упражнения на равновесие на повышенной опоре (гимнастическая скамейка, бревно)*

1. Ходьба вперед и назад.

2. Ходьба вперед спиной.

3. Ходьба с различными движениями рук.

4. То же – с движениями свободной ноги (согнуть, выпрямить, поставить).

5. Ходьба приставным шагом, ходьба боком, ходьба с поворотами, ходьба поперек скрестным шагом.

6. Вбегание вверх по наклонной скамейке (высота 70-100 см).

7. Ходьба по наклонному снаряду (скамейка, бревно).

8. Ходьба по гимнастической скамейке. Остановиться, стать на правое (левое) колено. То же – в ходьбе по рейке гимнастической скамейки.

9. Движения руками в упоре на правом (левом) колене.

10. Ходьба с полуприседанием на одной ноге в темпе шага, другая нога ритмично опускается вниз вперед.

11. Ходьба вперед и назад с различными положениями рук.

12. Ходьба вперед, остановка, равновесие на правой (левой) ноге («ласточка»).

13. То же, но в положении «ласточка» выполнить различные движения руками.

14. Ходьба выпадами.
15. Стоя на бревне (скамейке), бросать и ловить мяч.
16. Ходьба с ловлей мяча, брошенного партнером.
17. Ходьба с бросками и ловлей мяча.
18. Ходьба с перешагиванием через мяч или веревку.
19. Ходьба с подлезанием под веревку.
20. Ходьба с переноской набивных мячей.
21. Расхождение вдвоем при встрече (на бревне или скамейке).

*Упражнения для увеличения подвижности позвоночника*

1. И.п. – стоя на четвереньках. Ходьба на четвереньках по ковру или гимнастической скамейке. В этом положении увеличивается подвижность преимущественно нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника.

2. И.п. – стоя на четвереньках с опорой на предплечья и колени. Ползание по ковру, гимнастической скамейке. Упражнение способствует увеличению подвижности среднего и нижнего грудного отделов позвоночника.

3. И.п. – стоя на коленях при наклоне туловища вперед с вытянутыми прямыми руками, опора на кисти вытянутых вперед рук. При ползании в этом положении увеличивается подвижность позвоночника в шейном и верхнем грудном отделах.

4. И.п. – вис на подколенках на гимнастической наклонной лестнице. Инструктор или партнер осуществляет страховку, придерживая ребенка в области голеностопных суставов. Руки вверх, в сторону, вниз.

5. То же – с мячом. Руки с мячом вперед, назад, вверх.

6. И.п. – стоя на второй рейке гимнастической стенки. Опустить таз вниз, сгибая колени.

7. И.п. – стоя на четвертой – пятой рейках гимнастической стенки. Опустить правую ногу вниз, прижимая левую ногу и туловище к гимнастической стенке. Тянуться вниз.

То же – левой ногой.

8. И.п. – вис на гимнастической стенке. Удерживать вис как можно дольше.

9. И.п. – смешанный вис на гимнастической стенке: опора ногами на первой – второй рейках, хват руками над головой лицом к стенке.

Передвижение по гимнастической стенке вправо и влево.

10. И.п. – вис лицом к стенке. Разводить и сводить прямые ноги.

11. И.п. – вис спиной к стенке. Разводить и сводить прямые ноги.

12. И.п. – вис спиной к стенке. Согнуть и опустить поочередно правую и левую ноги.

13. То же, что в упражнении 9, но спиной к стенке.

## **Примерные литературные источники для регуляции психического состояния студентов**

1. Емельянов, С.М. Практикум по конфликтологии /С.М. Емельянов. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 384 с.
2. Ежова, Н.Н. Рабочая книга практического психолога /Н.Н. Ежова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 316 с.
3. Кипнис, М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга /М. Кипнис. – Москва: АСТ, 2017. – 640 с.
4. Климова, Е.К. Психология успеха. Учебно-методическое пособие /Е.К. Климова. – Санкт-Петербург: Речь, 2013. – 160 с.
5. Козлов, Н.И. Психологос. Энциклопедия практической психологии /Н.И. Козлов. – Москва: Эксмо, 2014. – 752 с.
6. Стишенок, И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей /И.В. Стишенок. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 230 с.
7. Тутушкина, М.К. Практическая психология. Учебник /М.К. Тутушкина. – Новосибирск: Бизнес-Пресса, 2009. – 368 с.
8. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения /Н.В. Цзен, Ю.Н. Пахомов. – Москва: Класс, 2006. – 272 с.
9. Эксакусто, Т.В. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития /Т.В. Эксакусто. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 256 с.

**Адреса объектов для самостоятельных занятий  
по индивидуальной системе тренировки**

1. Кардиотренировка (бег, плавание, велосипед)
  - 1) стадион в районе дома по адресу: ул. Малыгина, 74/2
  - 2) стадион «Локомотив» – ул. Азовская, 8
  - 3) спортивный комплекс «Зодчий» – ул. Луначарского, 2к5
  - 4) оздоровительный комплекс «Нептун» – ул. Новгородская, 10 ст35
  - 5) спортивно-оздоровительный комплекс «Партиком» – ул. Проезд Воронинские горки, 101к2
  - 6) набережная р. Тура
2. Площадки для занятия воркаутом
  - 1) Воркаут центр – ул. Мельникайте, 123б
  - 2) ул. Крупской, 21 (территория Гимназии № 1)
  - 3) ул. Янтарная, 43
  - 4) ул. Монтажников, 51
  - 5) ул. Б. Житкова, 8к1
  - 6) ул. Б. Житкова, 4
  - 7) набережная р. Тура (район ул. Луначарского)
3. Фитнес-клубы, тренажерные залы (в шаговой доступности)
  - 1) Лаванда эксклюзив – ул. Шиллера, 46к3
  - 2) Леди Тонус – ул. Республики, 143к1
  - 3) Титан – ул. Республики, 163
  - 4) ErgoLine – ул. Холодильная, 62
  - 5) First – ул. Холодильная, 124
  - 6) Sibearian fit – ул. Малыгина, 90