**Протокол Задания 4.2**

**Методика составления самостоятельных занятий оздоровительной направленности в целях восстановления работоспособности**

Составить программу занятия оздоровительной направленности в целях восстановления работоспособности, заполнить предложенный протокол.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Студент** | | | | **Гуртякин Е. А.** | |
| **Группа** | | | | **КИ23-17/1Б** | |
| **Возраст** | | | | **20** | |
| **Наличие жалоб** | | | | **Нет** | |
| **Уровень физической подготовленности** | | | | **Средний** | |
| **Принадлежность к медицинской группе здоровья** | | | | **Основная** | |
| **Наличие острых или хронических заболеваний** | | | | **Кифоз** | |
| **Наличие вредных привычек** | | | | **Нет** | |
| **Показания к применению физических упражнений** | | | | **Восстановление работоспособности** | |
| **Противопоказания к применению физических упражнений** | | | | **Нет** | |
| **Направленность комплекса оздоровительных упражнений** | | | | **Общее расслабление** | |
| **Упражнения** | **Содержание** | **Количество повторений** | **Темп выполнения** | | **Организационные и методические указания** |
| 1. Диафрагмальное дыхание | Глубокий вдох носом, выдох ртом (животом) | 5–7 раз | Медленный | | Выполнять сидя или лежа, сосредоточиться на расслаблении. |
| 2. Потягивания вверх | Плавный подъем рук с вытягиванием | 3–5 раз | Плавный | | Спина прямая, почувствовать растяжение позвоночника. |
| 3. Наклоны головы | Плавные наклоны вперед-назад и в стороны | По 3–4 раза | Медленный | | Без резких движений, шея расслаблена. |
| 4. Вращения плечами | Круговые движения вперед и назад | По 5–6 раз | Плавный | | Дыхание свободное, избегать напряжения в шее. |
| 5. Расслабление кистей | Встряхивание, сжимание-разжимание кулаков | 5–7 раз | Средний | | Снимать усталость после работы с клавиатурой/мышью. |
| 6. Наклоны корпуса вперед | Медленный наклон с расслабленными руками | 3–4 раза | Медленный | | Не перенапрягаться, наклоняться до комфортного уровня. |
| 7. Упражнение "Кошечка" | Прогиб и округление спины на четвереньках | 4–5 раз | Плавный | | Движения мягкие, акцент на снятие напряжения с позвоночника. |
| 8. Подъем ног лежа | Поочередное поднимание согнутых ног | По 5–6 раз | Медленный | | Поясница не напряжена, дыхание ровное. |
| 9. Растяжка спины сидя | Наклон к прямым ногам с вытянутыми руками | 3–4 раза | Медленный | | Тянуться без болевых ощущений. |
| 10. Финальное расслабление | Лежа с закрытыми глазами, глубокое дыхание | 1 раз | Очень медленный | | Полное расслабление мышц, концентрация на дыхании. |