
Организационно-методические указания к выполнению заданий по теме «Профессиональная патология и заболеваемость врачей»

1. Организационно-методические указания к ЗАДАНИЮ 1.

Составить и выполнить комплекс упражнений при астенопии. Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию.

1. Комплекс упражнений должен состоять из 8-10 упражнений.
2. Продолжительность комплекса 5-7 минут.

2. Организационно-методические указания к ЗАДАНИЮ 2.

Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в тазобедренных суставах. Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию.

1. Комплекс упражнений должен состоять из 12-15 упражнений.
2. Продолжительность комплекса 20 минут.

3. Организационно-методические указания к ЗАДАНИЮ 3.

Составить и выполнить комплекс упражнений для улучшения мобильности в грудном отделе позвоночника. Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию.

1. Комплекс упражнений должен состоять из 10-12 упражнений.
2. Продолжительность комплекса 20 минут.

4. Организационно-методические указания к ЗАДАНИЮ 4.

Составить и выполнить комплекс упражнений для профилактики координаторных неврозов. Прикрепить видео-выполнение упражнений к заданию.

1. Комплекс упражнений должен состоять из 8-10 упражнений.
2. Продолжительность комплекса 5-8 минут.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. В комплексе упражнений использовать свои фотографии и стандартное описание.

2. Форма записи упражнений должна иметь точное и краткое название, понятное для занимающихся, и отражать его характерные особенности. Более подробно расписать описание возможно в разделе ОМУ.

3. Каждое отдельное упражнение включает в себя:

Исходное положение (и.п.), из которого начинается движение.

Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и др.).

Направление и амплитуда (вправо, назад; медленно или быстро, плавно

или резко, напряженно или расслабленно и т. п.)

Конечное положение (обычно, это возвращение в исходное положение).

Цифры перед описанием упражнения обозначают счет (например, данное упражнение выполняется на 4 счета):

И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. Руки вперед.

2. Руки в стороны.

3. Наклон назад, руки за голову.

4. И. п.

ОБРАЗЕЦ СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ

№ п/п	Упражнение	Дозировка	Организационно-методические Указания (ОМУ)	Иллюстрации
1	И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-4 -круговые движения головы влево 5-8 -тоже вправо	5-7 раз	Упражнение выполняется плавно без рывков. Медленно	Здесь ваше фото при выполнении упражнения
2	И.П. –О.С. 1 - наклон головы вправо 2 - И.П. 3. - наклон головы влево 4. - И.П. 5. наклон головы вперед	5-7 раз	При выполнении упражнения следить за правильной осанкой	Здесь ваше фото при выполнении упражнения
	6. - И.П. 7. – наклон головы назад 8. - И.П.	5-7 раз	При выполнении упражнения не сутулиться.	Здесь ваше фото при выполнении упражнения
3	И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс 1. – поворот туловища вправо; 2. – И.П. 3-4 – тоже влево	5-7 раз	Следить за тем, чтобы повороты туловища осуществлялись в грудном отделе	Здесь ваше фото при выполнении упражнения
4	И.П.- ноги на ширине плеч, руки на пояс 1. – наклон туловища вправо, правая рука вверх; 2. – И.П. 3-4 – тоже влево	5-7 раз	Не сгибать руку в локтевом суставе при выполнении наклона. Не уводить таз в противоположную сторону.	Здесь ваше фото при выполнении упражнения
5	И.П.- О.С. 1.Перекат с пятки на носок 2.Обратно	8-10 раз	Макушкой тянуться вверх.	Здесь ваше фото при выполнении упражнения
6	И.П. – широкая стойка 1. – присед руки вперед. 2. – И.П.	8-10 раз	Контролировать, чтобы стопы при приседе не отрывались от пола.	Здесь ваше фото при выполнении упражнения

После составления комплекса вам необходимо записать видео-

выполнение и прикрепить его вместе с комплексом к заданию.