



3.11 Наличие организованных занятий производственной гимнастикой профессорско-преподавательского состава и сотрудников

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО БГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)**

ПРИКАЗ

28.01 2019

№ 29-а

г. Уфа

О включении производственной гимнастики в режим трудового дня профессорско-преподавательского состава, сотрудников и обучающихся

На основании Положения о X открытом публичном Всероссийском конкурсе образовательных организаций высшего образования Министерства здравоохранения Российской Федерации на звание «ВУЗ здорового образа жизни», утвержденного решением общего собрания Ассоциации «Совет ректоров медицинских и фармацевтических высших учебных заведений» от 09.11.2018 (протокол № 21), а также с целью укрепления здоровья, снятия утомления и повышения работоспособности участников образовательного процесса Университета, п р и к а з ы в а ю:

1. Включить производственную гимнастику в режим рабочего дня профессорско-преподавательского состава, сотрудников и обучающихся (далее – производственная гимнастика).

2. Ответственным за организацию и проведение производственной гимнастики назначить заведующего кафедрой физической культуры Р.А. Гайнуллина.

3. Ответственному за организацию и проведение производственной гимнастики заведующему кафедрой физической культуры Р.А. Гайнуллину предоставить начальнику управления информационных технологий А.Р. Билялову информационный материал о включении производственной гимнастики в режим трудового дня участников образовательного процесса.

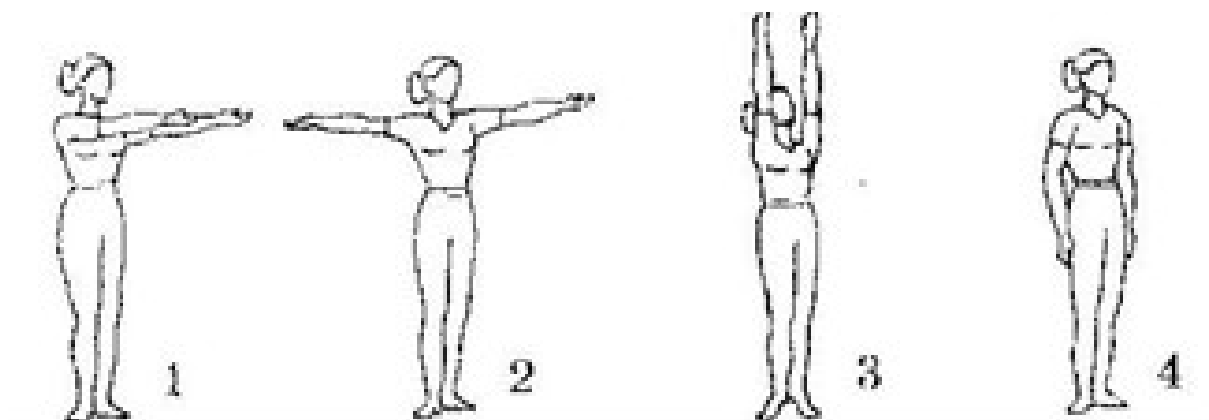
4. Начальнику управления информационных технологий А.Р. Билялову обеспечить размещение информационного материала о включении производственной гимнастики в режим трудового дня на официальном сайте Университета.

5. Контроль за исполнением приказа возложить на проректора по воспитательной и социальной работе В.Ш. Ишметова.

Ректор

В.Н. Павлов

Комплекс производственной гимнастики № 1



Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка,

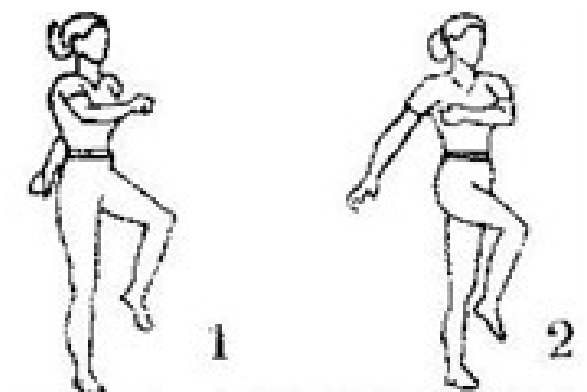
1. Руки вперед - вдох.

2. Руки в сторону, ладони кверху.

3. Стойка на носках, руки вверх

4. Исходное положение - выдох.

Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

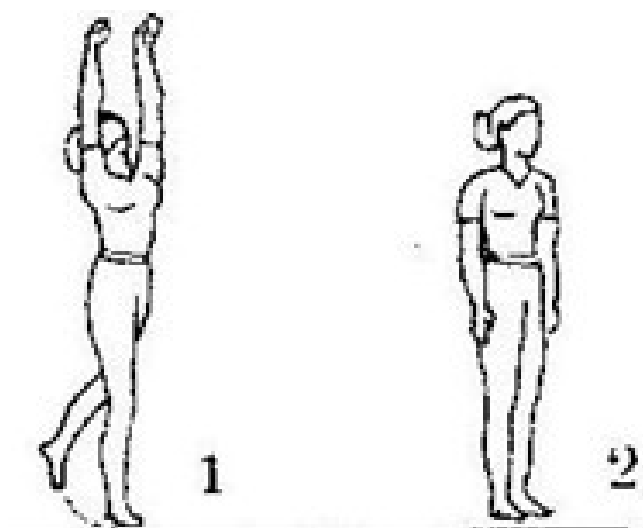


Упражнение 2. Исходное положение - основная стойка,

1-4. Ходьба с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы.

Дыхание равномерное. Темп средний.

Продолжительность 30-40 сек.



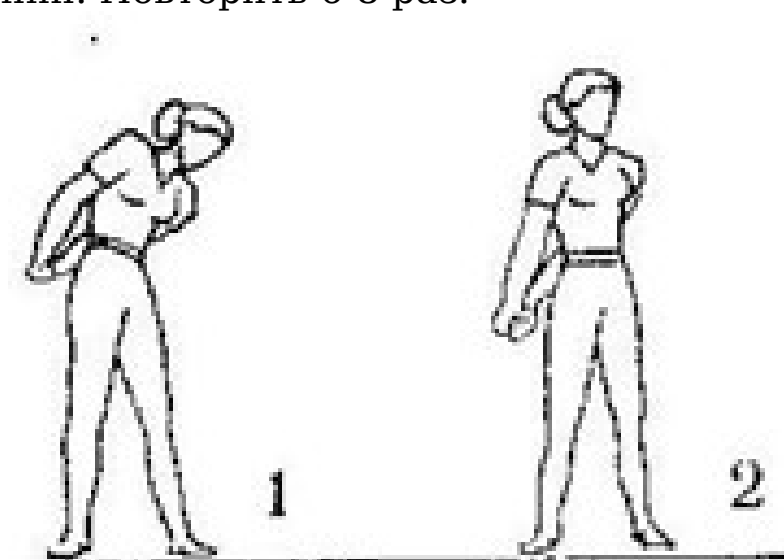
Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка,

1. Левую ногу махом назад, руки махом вверх - вдох.

2. Исходное положение - выдох.

3-4 То же, правой ногой.

Темп средний. Повторить 6-8 раз.



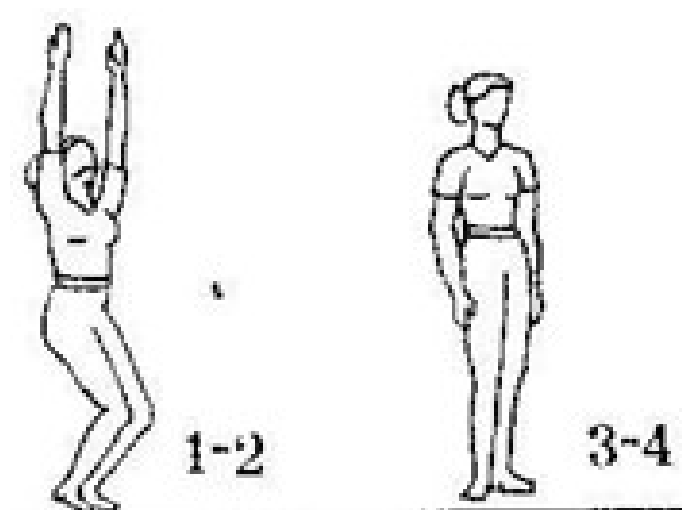
Упражнение 4. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки назад, пальцы переплетены.

1. Наклон влево, руки вправо.

2. Исходное положение.

3-4. То же, вправо.

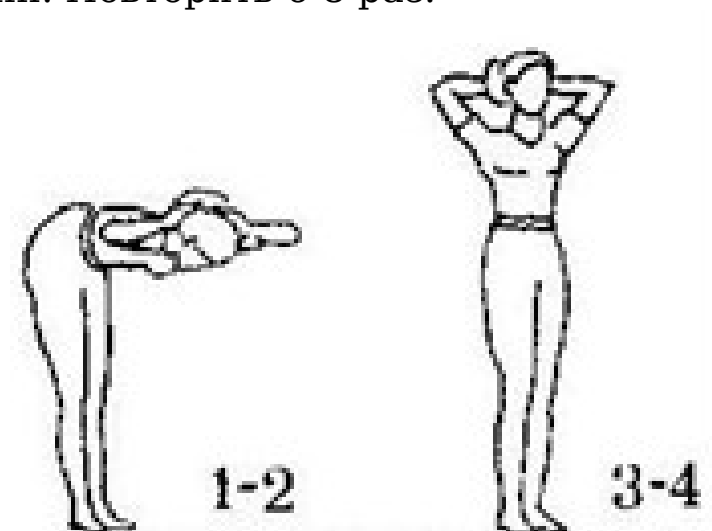
Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6-8 раз



Упражнение 5. Исходное положение - основная стойка,
1-2 Полуприсед, руки вверх - выдох.

3-4 Исходное положение - вдох

Темп средний. Повторить 6-8 раз.

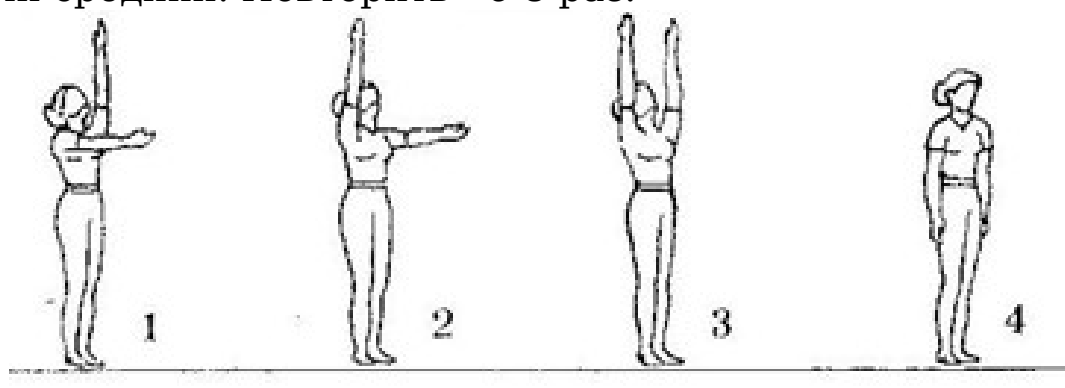


Упражнение 6. Исходное положение - основная стойка,
руки за голову.

1-2. Наклон вперед - выдох.

3-4. Исходное положение - вдох.

Темп средний. Повторить - 6-8 раз.



Упражнение 7. Исходное положение - основная стойка,

1. Левую руку вверх, правую вперед.

2. Правую руку вверх, левую вперед.

3. Левую руку вверх.

4. Исходное положение.

Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.

Повторить 6-8 раз.

Комплекс производственной гимнастики № 2



Упражнение 1. Исходное положение - сидя.

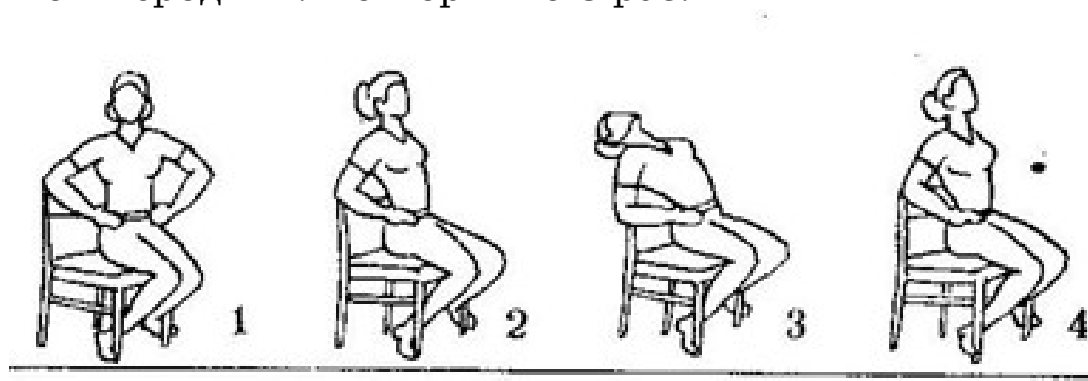
1. Правую руку вверх - вдох.

2. Левую руку вверх.

3. Полунаклон вперед, руки махом назад - выдох.

4. Исходное положение.

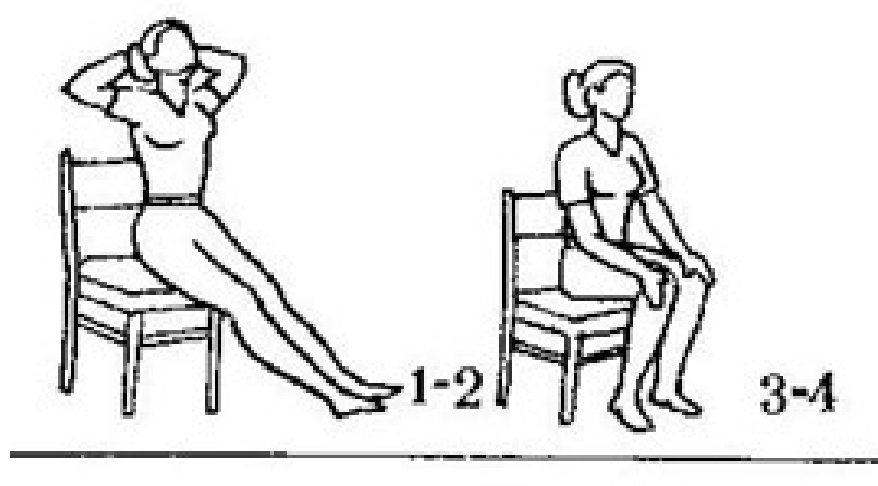
Темп средний. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 2. Исходное положение - сидя, руки на

поясе, ступнями зацепить ножки стула изнутри

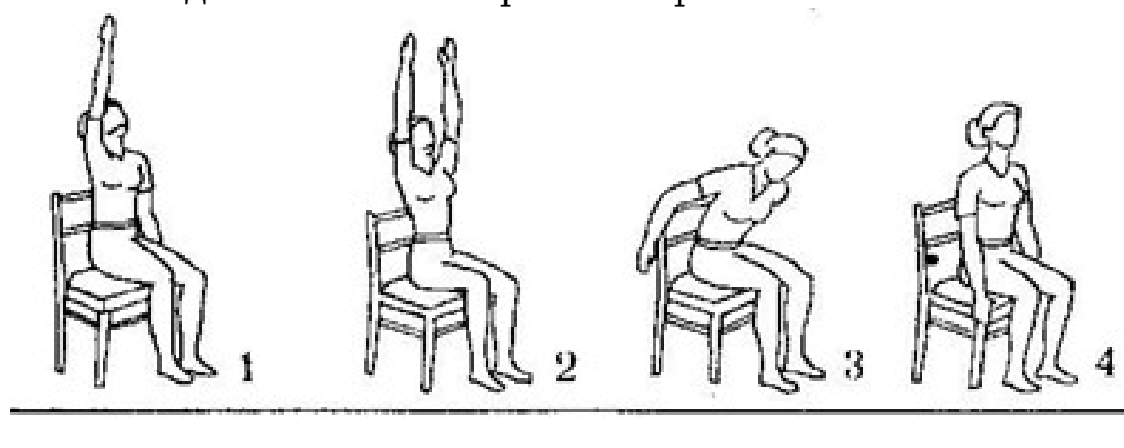
1. Поворот вправо - вдох.
 2. Исходное положение - выдох.
 3. Наклон назад - вдох.
 4. Исходное положение - выдох.
 - 5-8 То же влево.
- Темп средний. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 3. Исходное положение

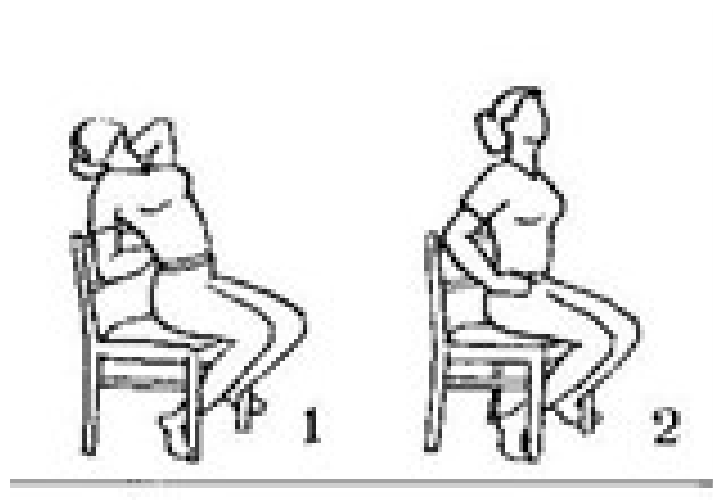
Исходное положение - сидя, руки на коленях

- 1-2. Руки за голову, ноги выпрямить, прогнуться - вдох.
 - 3-4. исходное положение - выдох.
- Темп медленный. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 4. Исходное положение - сидя.

1. Правую руку вверх - вдох.
 2. Левую руку вверх.
 3. Полунаклон вперед, руки махом назад - выдох.
 4. Исходное положение.
- Темп средний. Повторить 6-8 раз.



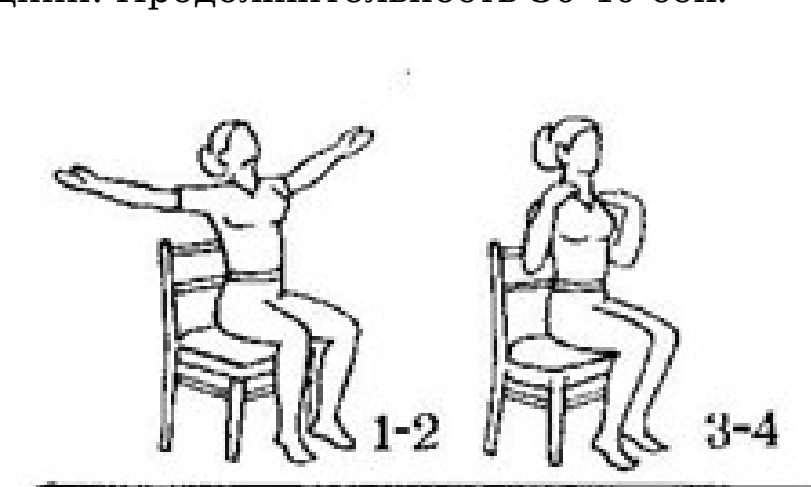
Упражнение 5. Исходное положение - сидя, руки на поясе, ступнями зацепить ножки стула изнутри.

1. Наклон назад, левую руку за голову, правую за спину - вдох.

2. Исходное положение - выдох.

3-4. То же, сменив положение рук.

Темп средний. Продолжительность 30-40 сек.



Упражнение 6. Исходное положение - сидя, руки к плечам.

1-2 Руки в стороны, ладони кверху, прогнуться - вдох.

3-4 Исходное положение - выдох.

Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

