



### 3.3. Наличие мероприятий по производственной гимнастике в режиме трудового дня участников образовательного процесса

Согласно самооценке, показатель по индикатору 3.3 составляет 15 баллов

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. Гайнуллину.

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.

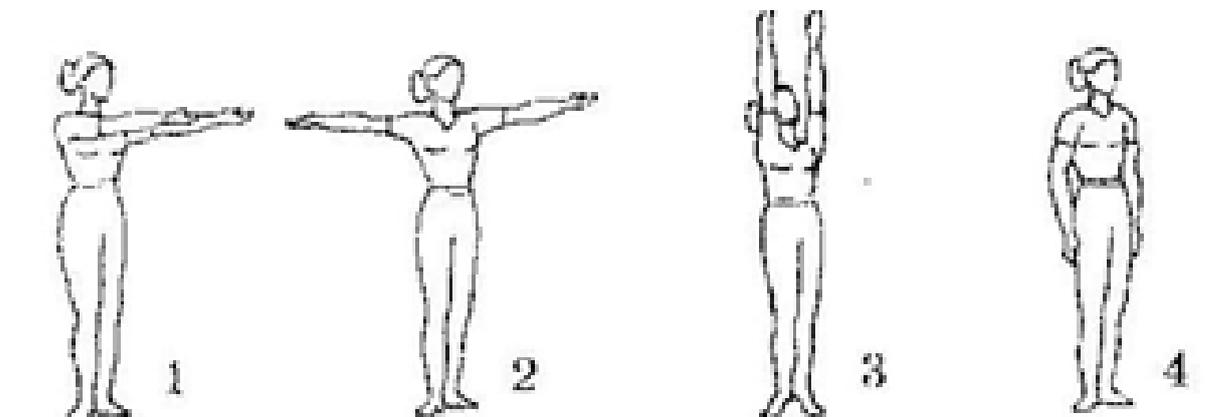
4. Начальнику управления информационных технологий А.Р. Билялову обеспечить размещение информационного материала о включении производственной гимнастики в режим трудового дня на официальном сайте Университета.

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

Ректор

В.Н. Павлов

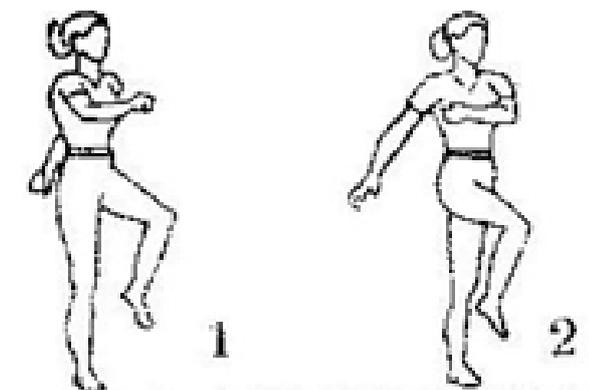
## Комплекс производственной гимнастики № 1



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.

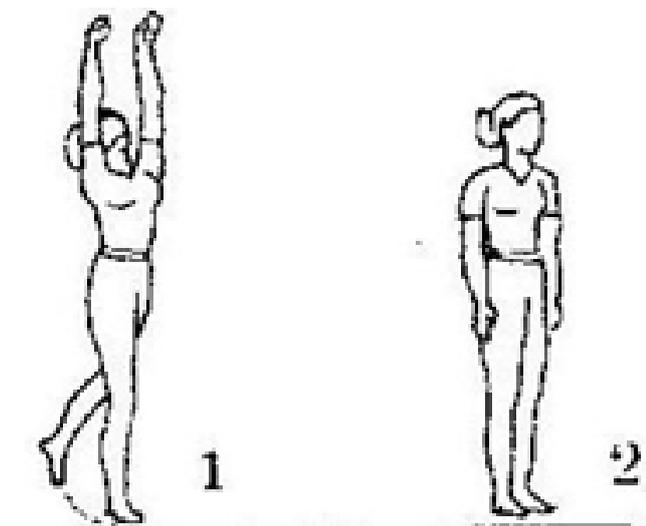


Упражнение 2. Исходное положение - основная стойка,

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

Дыхание равномерное. Темп средний.

Продолжительность 30-40 сек.



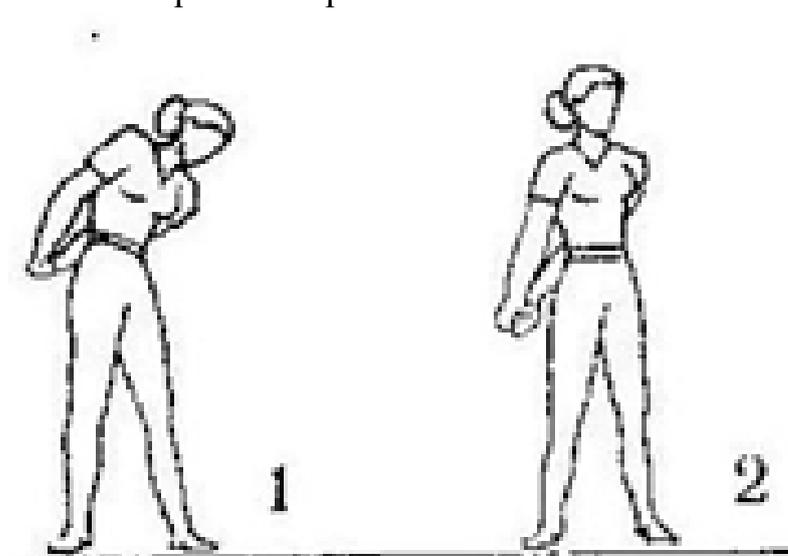
Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка,

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.



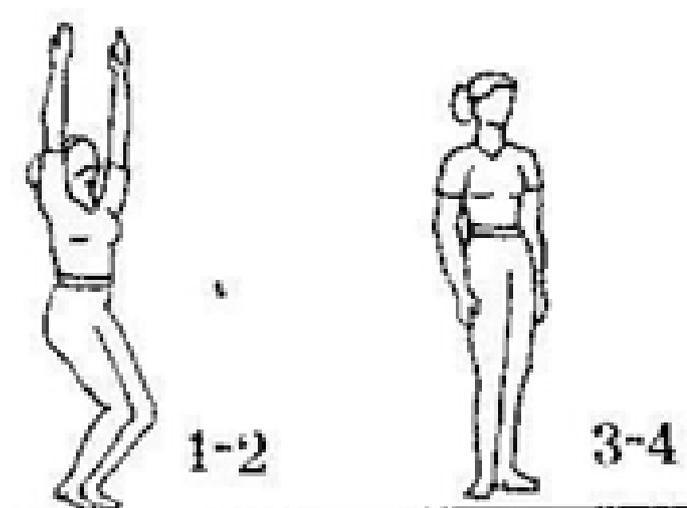
Упражнение 4. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки назад, пальцы переплетены.

1. Наклон влево, руки вправо.

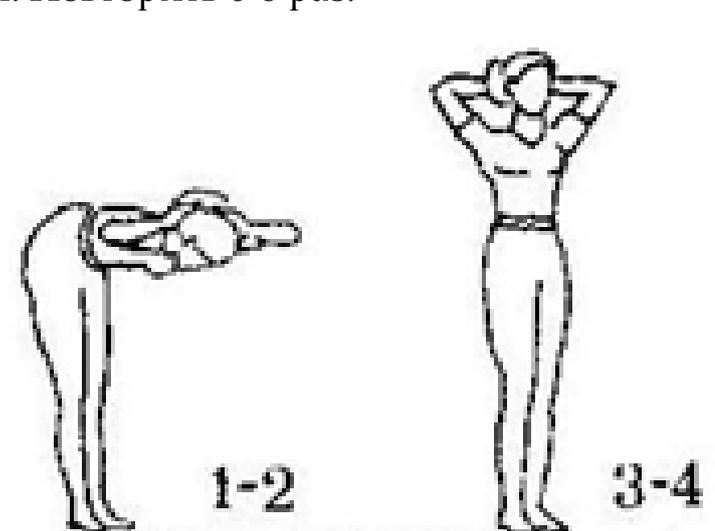
2. Исходное положение.

3-4. То же, вправо.

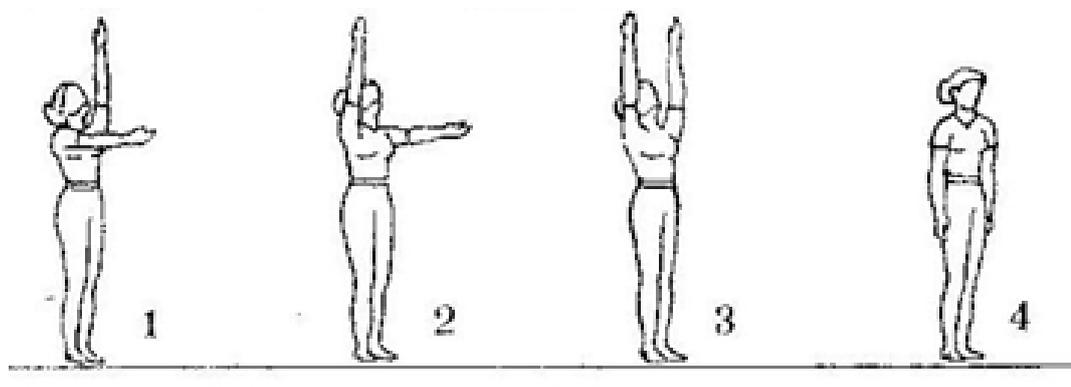
Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6-8 раз



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.

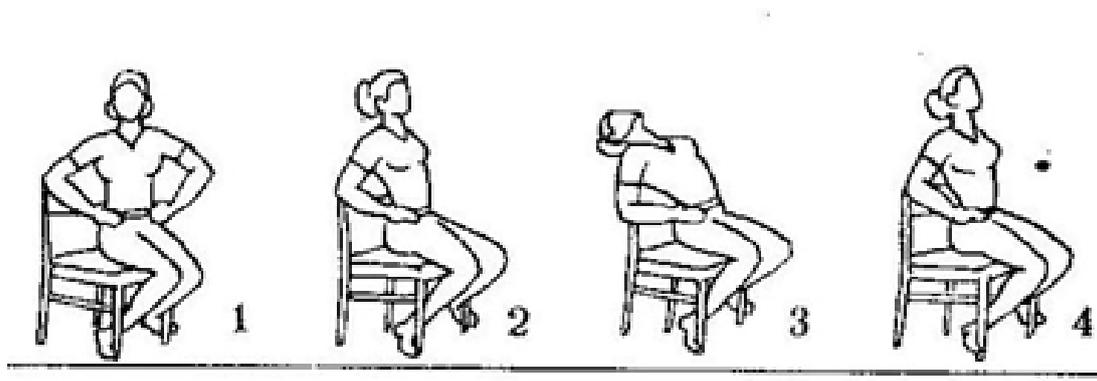
## Комплекс производственной гимнастики № 2



Упражнение 1. Исходное положение - сидя.

1. Правую руку вверх - вдох.
2. Левую руку вверх.
3. Полунаклон вперед, руки махом назад - выдох.
4. Исходное положение.

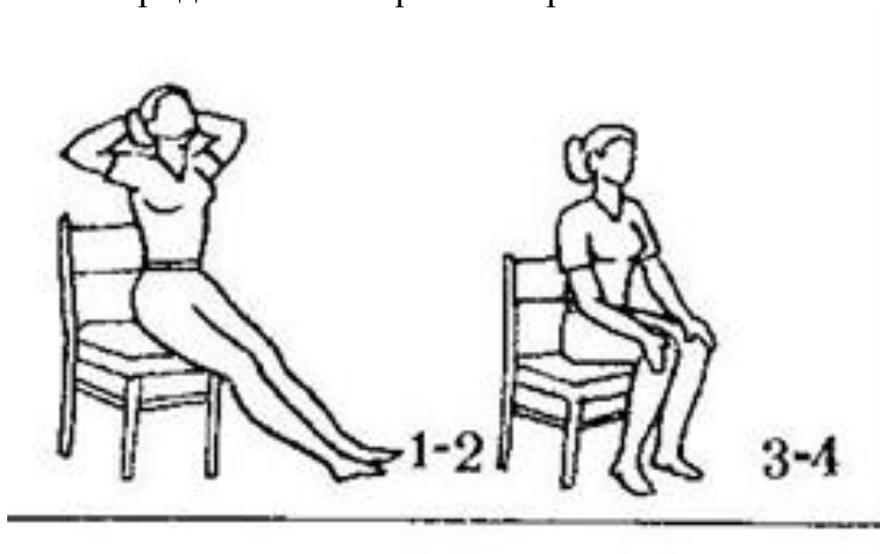
Темп средний. Повторить 6-8 раз.



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.

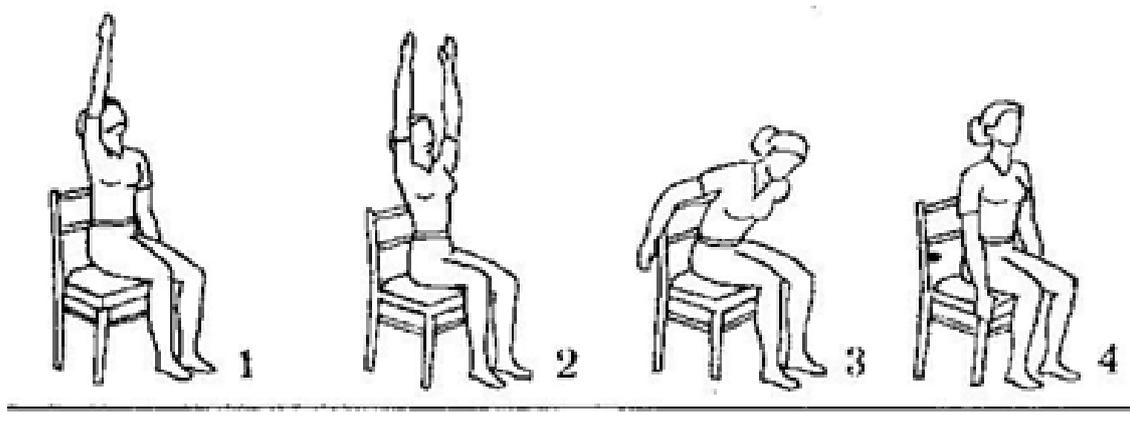
Темп средний. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 3. Исходное положение  
Исходное положение - сидя, руки на коленях

- 1-2. Руки за голову, ноги выпрямить, прогнуться - вдох.
- 3-4. исходное положение - выдох.

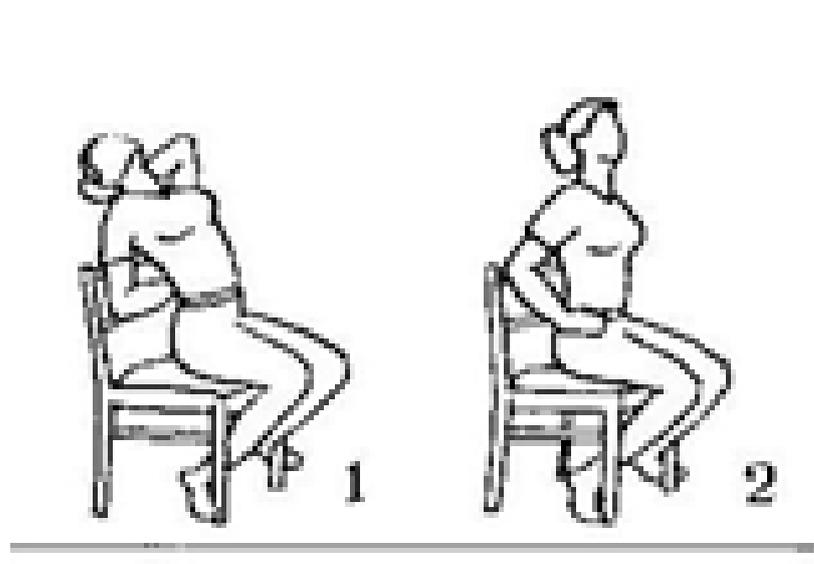
Темп медленный. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 4. Исходное положение - сидя.

1. Правую руку вверх - вдох.
2. Левую руку вверх.
3. Полунаклон вперед, руки махом назад - выдох.
4. Исходное положение.

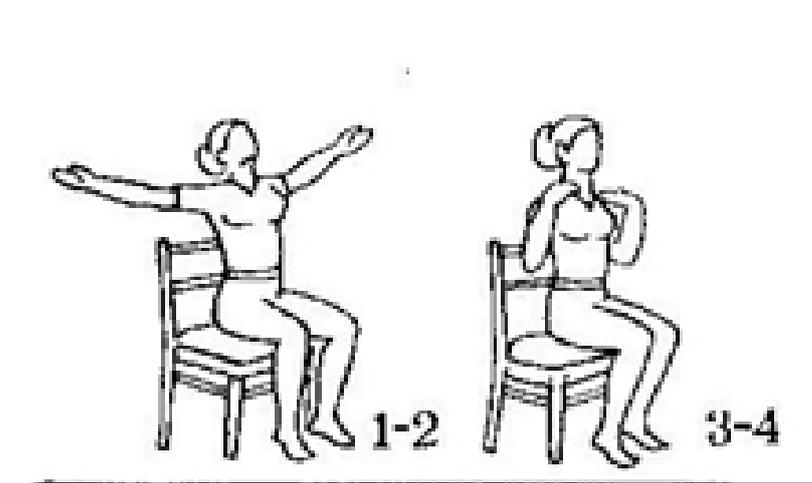
Темп средний. Повторить 6-8 раз.



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.