



Министерство сельского хозяйства  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный  
аграрный университет»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

В. А. Мезенцева, С. Н. Блинков, А. Ф. Башмак

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Методические указания

Кинель  
ИБЦ Самарского ГАУ  
2021

ББК 75.р  
УДК 796  
М44

**Мезенцева, В. А.**

**М44** Оздоровительная гимнастика для лиц с ограниченными возможностями здоровья : методические указания / В.А. Мезенцева, С.Н. Блинков, А.Ф. Башмак. – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2021. – 28 с.

Методические указания написаны в соответствии с рабочей программой по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья» для обучающихся вузов. В методических указаниях рассматриваются комплексы упражнений лечебной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья оздоровительной направленности.

© ФГБОУ ВО Самарская ГАУ, 2021  
© Мезенцева В. А., Блинков С.Н.,  
Башмак А. Ф. 2021

## Предисловие

Коррекция двигательных нарушений средствами лечебной физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств обучающихся.

Лечебная физическая культура, как вид адаптивной физической культуры предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Главными из них являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем.

**Цель** методических указаний способствовать формированию потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности. В данной работе представлены комплексы упражнений для лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- упражнения для выработки устойчивости к утомлению;
- упражнения для укрепления мышцы глаз горизонтального действия;
- упражнения для лечения близорукости;
- упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия;
- упражнения дыхательной гимнастики;
- упражнений для укрепления мышц спины и живота и т.д.

В результате изучения данных методических указаний у обучающихся формируется **компетенция**, связанная со способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности