

1) На основе лекционного материала и собственного опыта приведите не менее 4 типов движений по каждой категории. Колонки таблицы не связаны друг с другом.

Динамические движения	Статические движения	Переместительные движения	Вращательные движения
переместительные	симметричные	естественные	вокруг одной из осей
вращательные	асимметричные	с использованием механических приспособлений	Относительно земли
сложные пространственные движения	безразличное	подготовительные	вокруг закрепленной внешней оси
циклические	устойчивое	Встречные движения	Вращения в безопорных фазах движения
ациклические	неустойчивое	Стартовые движения	

2) Составьте программу закаливания на месяц для самого себя, опишите поэтапно с временными рамками. Вид закаливания можете выбрать самостоятельно.

Первая неделя

1. Закаливание воздухом нужно начинать с выработки привычки к свежему воздуху, к прогулкам.

Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться или в виде пребывания в одежде на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), или в виде кратковременного воздействия воздуха заданной температуры на обнаженную поверхность тела человека. Принимать воздушные ванны следует натошак или не менее чем через 1 ч после еды.

Продолжительность первых воздушных ванн должна быть не более 10 минут с постепенным увеличением времени закаливания воздухом до 30 минут (для холодных воздушных ванн) или 1,5 часа (для теплых или горячих воздушных ванн). При закаливании к холоду нельзя допускать появления «гусиной кожи», дрожи или синюшной окраски кожи. Холодные воздушные ванны заканчивать энергичным растиранием тела и, по возможности, теплым душем.

2. Влажное обтирание: один раз в день по 1 — 2 минуте. Начинать с рук — от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в первые дни + 30 С - + 28 С; через 3 — 4 дня снижают на 2-3 С и доводят до + 22 -+ 18 С . По окончании нужно одеться. В случае перерыва, начинать с сухих обтираний.

3. Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3 — 4 раза в день, лучше после обеда. После приготовления настоей разделить пополам, полоскать

попеременно, один раз в день температуру во втором стакане снижать на 1 — 2 С. Начинать с температуры + 24 + 25 С.

4. Ножные ванны: обливание ног в течении 20 — 30 секунд водой температуры + 30 + 28 С, с постепенным снижением на 1 С до + 10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3 — 6 раз. По окончании ноги растереть до розового цвета кожных покровов.

Вторая неделя

5. Общее обливание: начинать со второй недели, голову не обливать, можно стоя или сидя. Температура воды + 30 - + 28 С. Постепенно снижая на 1 С, до + 20 С. Длительность до 1, 5 минут. После растереть тело полотенцем до розового цвета.

Третья неделя

6. Душ: после 2 недели. Лучше утром по 30 — 90 секунд при температуре воды + 30 С, постепенно снижая + 18 С.

7. Баня (сауна): начинать с двух-трех заходов на 5 — 7 минут на нижней или средней ступеньке (полке), желательна в шерстяной шапочке. В дальнейшем количество заходов увеличивается до пяти раз. После каждого захода нужно охладиться в течение 10 минут, лучше под душем. В бане и после посещения её необходимо принимать небольшое количество ягодного морса или фиточая. Посещать баню 1-2 раза в неделю.

9. Плавание: одна из самых эффективных форм закаливания. Сочетает в себе влияние воды, воздуха, температуры, двигательной активности. Можно начинать с первой недели.

10. Каждое утро зарядка и физкультура днем.

Четвертая неделя необходимо совместить все закаливания.