1. Диагноз: Гипертоническая болезнь I.

2. ФИО, группа: Никулов Дмитрий Александрович, 212 группа.

3. Показания:

1) повышение выносливости;

2) укрепление (закаливание) организма;

3) снижение возбудимости нервной системы;

4) выработка психической устойчивости;

5) понижение кровяного давления;

6) улучшение микроциркуляции в органах;

7) нормализация окислительно-восстановительных реакций и обменных процессов.

Противопоказания:

Противопоказаны упражнения на быструю амплитуду движений для головы и туловища или упражнения, которые выполняются слишком быстро и резко с длительным статическим усилием. Физические нагрузки опасны в острой стадии заболевания.

4. Комплекс упражнений:

Для данного диагноза особенно важно контролировать ЧСС (пульс) во время выполнения упражнений. Измерения ЧСС проводятся трижды:

1 — до начала занятия,

2 — в середине занятия (на пике нагрузки),

3 — после отдыха, не меняя положения, в котором человек отдыхает (сидя или лёжа).

1) **Контроль ЧСС***.* Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей. Затем ходьба: шаг левой, поворот туловища вправо, руки вправо, шаг правой, поворот туловища влево, руки влево. Затем обычная ходьба. Продолжительность 2—3 минуты.

2) И. П. — стоя, в руках палка, взяться за концы палки. Поднять руки вперед и вверх, ногу назад на носок — сделать вдох, вернуться в и. п. — выдох. Сделать то же самое — другой ногой. Выполнить 6—8 раз.

3) И. П. — то же самое. Руки поднять вверх, левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево — сделать выдох, вернуться в и. п.— вдох. Сделать то же самое в правую сторону. Повторить 6—8 раз.

4) И. П. — то же самое, ноги на ширине плеч. Руки влево, поднимая левый конец палки вверх, затем сделать то же самое вправо. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

5) И. П. — то же самое. Сделать поворот туловища влево, палку отвести влево на высоте плеч — выдох, вернуться в и. п. — вдох. То же повторить в правую сторону. Выполнить 6-8 раз.

6) И. П. — то же самое, ноги вместе. Сделать выпад вправо, палку отвести вправо — выдох, вернуться в и. п. — вдох. То же самое повторить в другую сторону. Выполнить 6—8 раз. **Контроль ЧСС.**

7) И. П. — то же самое, руки с палкой вперед. Коленом левой ноги достать палку — сделать выдох, вернуться в и. п. — вдох. Повторить 6—10 раз.

8) И. П.— стоя, палка сзади, взяться за ее концы. Поднимаясь на носки, прогнуться, палку отвести назад — сделать вдох, вернуться в и. п.— выдох. Повторить 4—6 раз.

9) И. П. — стоя, палка стоит вертикально, упираясь в пол, руки на ее верхнем конце. Поднимаясь на носки — сделать вдох, затем присед, колени развести в стороны — выдох. Повторить 6—8 раз.

10) И. П. — стоя, в руках палка, взяться за концы палки. Палку поднять вверх, за голову, на спину — сделать вдох, затем палку вверх, вернуться в и. п. — выдох. Повторить 6—10 раз.

11) И. П. — основная стойка. Выполнять поочередное потряхивание ногами с расслаблением мышц. Повторить 6—8 раз.

12) Тихий бег в течение 1—3 минут, затем спокойная ходьба — 1—2 минуты. **Отдых, контроль ЧСС.**