

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**АД.01 Адаптивная физическая культура**

адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения  
по профессии **16675 Повар**

Квалификация: Повар 3 разряд

Форма обучения очная

Срок освоения 1 год 10 месяцев

на базе специального (коррекционного) образования

Зима, 2024 г.

Методические рекомендации для практических занятий по дисциплине АД.01  
Адаптированная физическая культура.

В методических рекомендациях определены цели и задачи выполнения практических занятий, описание каждой работы включает в себя задания для практических занятий и инструктаж по их выполнению.

**Разработчик:** Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры ГБПОУ ИО  
«Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:

Руководитель методической комиссии преподавателей  
общеобразовательных дисциплин: Сивухина Т.С.



Протокол № 8 от 11 апреля 2024 г.

### **Пояснительная записка**

Методические рекомендации по выполнению практических занятий по учебной дисциплине АД.01 Адаптированная физическая культура разработаны в помощь студентам для самостоятельного выполнения ими практических занятий, предусмотренных адаптированной рабочей программой. Практические занятия проводятся после изучения соответствующих разделов и тем учебной дисциплины.

Цель данных методических рекомендаций - оказать помощь студентам при выполнении практических занятий и закреплении теоретических знаний по основным разделам учебной дисциплины.

Выполнение практических занятий направлено на закрепление знаний, освоение необходимых умений и формирование первоначального практического опыта по профессии 16675 Повар, предусмотренных методическими рекомендациями по организации и осуществлению образовательной деятельности по программам профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития), утвержденными ФГБОУ ДПО ИРПО от 30.08.2022 №12 и адаптированной рабочей программой по учебной дисциплине АД.01 Адаптированная физическая культура.

Учебным планом на практические занятия обучающихся предусмотрено **52** часа.

<b>№</b>	<b>Тема практической работы</b>	<b>Вид деятельности</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	<b>Практическое занятие 1. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>	Изучить способы профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1
2	<b>Практическое занятие 2. Комплекс при сутулости.</b>	Выполнение упражнений при сутулости	4
3	<b>Практическое занятие 3. Комплекс для осанки.</b>	Выполнение комплексов упражнений на формирование правильной осанки	4
4	<b>Практическое занятие 4. Комплекс для мышечного корсета.</b>	Выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета	2
5	<b>Практическое занятие 5. Комплекс для мышц пресса.</b>	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	3
6	<b>Практическое занятие 6. Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений.</b>	Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.	4
7	<b>Практическое занятие 7. Психофизическая подготовка к профессиональной деятельности.</b>	Изучение значения психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2
8	<b>Практическое занятие 8. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки к профессиональной деятельности.</b>	Изучение социально-экономической обусловленности необходимости подготовки к профессиональной деятельности.	3
9	<b>Практическое занятие 9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП</b>	Изучение основных факторов, определяющих конкретное содержание ППФП с учётом будущей профессиональной деятельности.	1
10	<b>Практическое занятие 10. Цели и задачи ППФП</b>	Изучение целей и задач ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2
11	<b>Практическое занятие 11. Разучивание профессионально значимых двигательных действий.</b>	Разучивание профессионально значимых двигательных действий.	4
12	<b>Практическое занятие 12. Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</b>	Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	6
13	<b>Практическое занятие 13. Формирование профессионально значимых физических качеств.</b>	Формирование профессионально значимых физических качеств.	10
14	<b>Практическое занятие 14. Самостоятельное проведение комплексов ППФП в режиме дня.</b>	Самостоятельное проведение комплексов ППФП в режиме дня.	5
<b>ИТОГ</b>			<b>51</b>

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1

### Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности

Производственная гимнастика — это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

При построении комплексов упражнения необходимо учитывать:

- 1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);
- 2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);
- 3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);
- 4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);
- 5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;
- 6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

*Вводная гимнастика.* С нее рекомендуется начинать рабочий день. Она проводится до начала работы и состоит из 5—8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5—7 мин.

Цель вводной гимнастики в том, чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы. Гимнастика позволяет легче включиться в рабочий ритм, сокращает период вырабатываемости, увеличивает эффективность труда в начале рабочего дня и снижает отрицательное воздействие резкой нагрузки при включении человека в работу.

В комплексе упражнений вводной гимнастики следует использовать специальные упражнения, которые по своей структуре, характеру близки к действиям, выполняемым во время работы, имитируют их.

В зависимости от технологии и организации профессиональной деятельности вводная гимнастика может проводиться непосредственно перед началом рабочего времени или может быть включена в это время.

*Физкультурная пауза.* Она проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня. Комплекс состоит из 7—8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5—10 мин.

При обычном 7—8-часовом рабочем дне с часовым обеденным перерывом при «классической» кривой изменения работоспособности рекомендуется проводить две физкультурные паузы: через 2—2,5 ч после начала работы и за 1—1,5 ч до ее окончания.

Физкультурная пауза при благоприятных санитарно-гигиенических условиях может проводиться на рабочих местах.

*Физкультурная минутка* относится к малым формам активного отдыха. Это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, которая проводится, чтобы локально воздействовать на утомленную группу мышц. Она состоит из 2—3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1—2 мин.

Физкультминутки с успехом применяются, когда по условиям организации труда и его технологии невозможно сделать организованный перерыв для активного Отдыха, т.е. в тех случаях, когда нельзя останавливать оборудование, нарушать общий ритм работы, отвлекать надолго внимание работающего. Физкультминутка может быть использована в индивидуальном порядке непосредственно на рабочем месте. Работающий человек имеет

возможность выполнять физические упражнения именно тогда, когда ощущает потребность в кратковременном отдыхе в соответствии со спецификой утомления в данный момент. Физкультминутки можно проводить в любых условиях, даже там, где по санитарно-гигиеническим условиям не допускается проведение физкультурной паузы.

*Микропауза активного отдыха.* Это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20—30 с.

Цель микропауз — ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. С этим связано снижение утомления отдельных анализаторных систем, нормализация мозгового и периферического кровообращения. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня. Используются приемы самомассажа.

#### ***Комплексы физических упражнений производственной гимнастики***

Упр. 1. 1 — смотреть вдаль 2—3 с.

2 — перевести взгляд на кончик пальца, поставленного перед глазами на расстоянии 25—30 см, и смотреть на него 3—5 с. Повторить 10—12 раз.

Упр. 2 Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть на 3-5 с. Повторить 6—8 раз.

Упр. 3. Закрыть глаза и выполнить круговые движения глазами яблоками вправо и влево. 15—20с.

Упр. 4. Быстрые моргания в течение 15-20 с.

Упр. 5. Закрыть глаза, подушечками трех пальцев каждой руки, легко надавливать на верхнее веко в течение 2—3 с. Затем снять пальцы с век и посидеть с закрытыми глазами 2—3 с. Повторить 3-4 раза.

Вашему вниманию предлагается простые упражнения для глаз, которые можно делать и дома, и на работе. Займет это у Вас несколько минут, но комплекс упражнений для глаз полезно выполнять для снятия утомляемости глаз, профилактики близорукости, улучшения зрения. Каждое упражнение выполняйте по 10 раз.

Упражнение №1 - опускайте глаза вниз - верх, затем влево - вправо.

Упражнение №2 – круговые движения глаз – по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Упражнение №3 – движения глаз по диагонали.

Упражнение №4 - рисуем глазами прямоугольники по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Упражнение №5 – рисуем горизонтальные восьмерки то в одну, то в другую сторону

Упражнение №6 – рисуем вертикальные восьмерки то в одну, то в другую сторону.

#### ***Методика составления проведения комплексов упражнений вводной гимнастики.***

Приведем пример типовой схемы вводной гимнастики.

1. Упражнения организующего характера.

2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног.

3. Упражнения общего воздействия.

4. Упражнения для мышц туловища, рук, ног с маховыми элементами,

5—8. Специальные упражнения.

Для людей, занятых тяжелым физическим трудом, в комплекс вводной гимнастики рекомендуется включать простые по координации движения динамического характера. Они позволяют последовательно вовлекать в активную деятельность различные группы мышц. Общая нагрузка при выполнении упражнений постепенно увеличивается к последней четверти комплекса.

Лицам, занятым трудом средней тяжести, подойдут динамические с широкой амплитудой упражнения для группы мышц, которые во время работы не задействованы. Максимум нагрузки должен приходиться на середину комплекса.

Для тех, чей труд связан с длительным напряжением внимания, зрения, но не отличается большими физическими усилиями, вводная гимнастика насыщается комбинированными

динамическими упражнениями, в которых заняты различные группы мышц. Максимальная физическая нагрузка приходится на первую треть комплекса. Если предстоит интенсивная умственная работа, то чтобы сократить период вработывания, рекомендуется произвольное напряжение мышц конечностей умеренной или средней интенсивности в течение 5—10 с. Если нужно быстро настроиться и включиться в работу, дополнительное напряжение скелетных мышц в специальных упражнениях должно быть выше.

Условия труда, рабочая поза могут неблагоприятно Влиять на организм. В этих случаях рекомендуется включать упражнения, имеющие профилактическую направленность. К примеру, работа, выполняемая с постоянным наклоном туловища вперед, может привести к повышенному искривлению позвоночника в грудной части, поэтому комплекс упражнений должен быть направлен на то, чтобы улучшать осанку и препятствовать появлению «круглой» спины.

Для вводной гимнастики часто используют упражнения с возрастающим темпом движений — от медленного до умеренного, от умеренного до повышенного. При этом рекомендуется развивать темп, превышающий средний темп работы. Но чтобы выполнение комплекса вводной гимнастики не вызывало чувства усталости, необходимо соблюдать определенные правила:

- \* во время упражнений занимающиеся испытывают чувство посильной и приятной мышечной работы;

- \* важно создавать легкое тонизирующее состояние основных работающих мышечных групп;

- \* вводную гимнастику следует заканчивать двумя упражнениями, одно из которых снимет излишнее возбуждение, а другое — поможет настроиться на предстоящую работу.

- \* после выполнения всего комплекса у занимающихся не должно появляться желание отдохнуть.

Примерный комплекс вводной гимнастики для работников, занятых малоподвижным трудом

Упр 1. Исходное положение основная стойка. Ходьба на месте 25—30 с.

Упр. 2. И. и. - о. с. 1 - дугой внутрь, правую руку вверх (+). 2 - то же левой, встать на носки, потянуться вверх руками (+). 3-4 —и. п. (-). Повторить 2—3 раза.

Упр. 3. И. и.- руки на поясе, 1 - прыжок, ноги скрестно. 2 - прыжок, ноги врозь. Скрестное положение ног менять поочередно. 15—20 с. Ходьба на месте 15—20 с.

Упр. 4. И. п. 0 о. с. 1 - встречный мах руками: левая вверх, правая назад, 2 - изменить положение рук. Окончание движения рук закончить небольшим рывком. Повторить 6-8 раз.

Упр. 5. И. п.- стойка ноги врозь, кисти сплетены. 1-4 - руки вверх, круг туловищем вправо. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

Упр. 6. И. п. 1 - с небольшим поворотом туловища направо, мах левой согнутой ногой назад, правой рукой коснуться голеностопного сустава, левой рукой произвольное движение, способствующее удержанию равновесия. -2 - то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

Упр. 7. И. п. - о. с. 8-10 небольших махов вперед и назад расслабленной ногой с «мазком» лоском по полу. В конце каждого маха приподняться на носке. Руки произвольно в стороны для удержания равновесия. То же, стоя на другой ноге. По окончании упражнения выполнить 2-3 парных дыхания.

Упр. 8. И. п. - о. с. 1 - руки в стороны, правую ногу вперед на носок. 2 — слегка приседая на левой ноге, правую с несильным пристукиванием на пятку. Руки повернуть ладонями кверху. 3 - с пристукиванием ступней правую ногу поставить рядом с левой и приподнять левую, руки на пояс. «И» - пристукнуть левой ступней, приподнять правую ступню. 4 — пристукнуть правой ступней.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2

**Тема: Комплекс при сутулости.**

1. «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость.

2. «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой.

Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений.

3. «Ванька-встанька». Из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекаат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.

Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.

4. «Птица». Из положения сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) - наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук.

Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве.

5. «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову.

Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению.

6. «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке».

Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины и живота.

7. «Пловец». Из положения лежа на груди - движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола.

Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения.

8. «Рыбка». Из положения лежа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед - медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы.

Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища.

9. «Свеча». Из положения лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение.

Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения.

10. «Велосипед». Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения - имитация движений велосипедиста, сначала медленно, с постепенным ускорением.

Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений.

11. «Стрелка». Из положения лежа на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая упирается в пол на уровне плеча - отведение левой ноги вверх. То же - на левом боку с отведением правой ноги.

Укрепление боковых мышц туловища, живота и ног, координация движений.



12. «Маятник». Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны - поднять ноги на 90° и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола.

Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3

#### Тема: Комплекс для осанки.

Исходное положение – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны, положение туловища и ног – прямое.

1. Поднять руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища; вернуться в исходную позицию. Повторить 4-6 раз.



2. Сохраняя положение позвоночника, отвести назад прямые руки; ноги, разогнутые в коленных суставах, поднять. Повторить 4-6 раз.

3. Поднять голову и грудь, поднять вверх прямые руки (при поднятии – прямые ноги), сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться. Повторить 4-6 раз.



Как симметричные упражнения могут быть использованы другие упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины с и.п. лежа, при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно оси позвоночника.

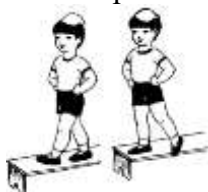
4. Исходное положение – стоя перед зеркалом, сохраняя правильную осанку, поднять плечо с поворотом его вглубь на стороне вогнутости грудного сколиоза. Повторить 4-6 раз.



5. Исходное положение – лежа на животе, руки вверх, держась за рельс гимнастической стенки. Поднять напряженные ноги и отвести их в сторону. Повторить 4-6 раз.



6. Ходьба на гимнастической скамье с мешочком на голове и отведением ноги в сторону. Повторить 4-6 раз.



7. Исходное положение – стоя, руки за головой. С силой отвести руки в стороны и, подняв руки вверх, прогнуться. Пауза 2-4 секунды и вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.



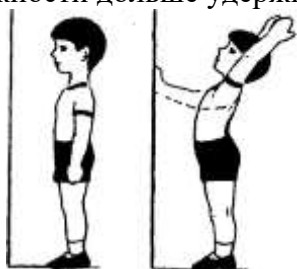
8. Исходное положение – стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний – к тазу). Присесть, вернуться в исходное положение. Наклон вперед, вернуться в исходное положение. Наклон вправо, потом влево. Повторить 4-6 раз.



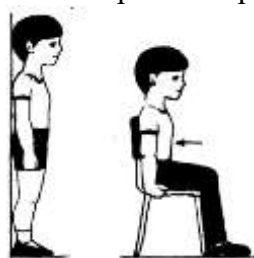
9. Исходное положение – лежа на животе. Упор на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнуться. Пауза в этом положении на 3-5 секунд, потом вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.



10. Исходное положение – стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнуться назад, подняв руки вверх, и вернуться в исходное положение. Стоя возле стены, прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Потом отойдите от стены и старайтесь по возможности дольше удерживать это положение тела. Повторить 4-6 раз.



11. Исходное положение – сидя на стуле со спинкой. Периодически «вдавливаться» спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник, с усилием упереться в него головой. Повторить 4-6 раз.



В связи с тем, что дети, которые страдают сколиозом, жалуются на боли в ногах, повышенную утомляемость при физической нагрузке в мышцах ног, на занятиях физической культурой необходимо включать специальные упражнения, направленные на укрепление связочного мышечного аппарата стоп, восстановление опорной способности конечностей.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4

##### Тема: Комплекс для мышечного корсета.

1. И. п. – лежа на спине. Руки с книгами – над головой. Туловище медленно перемещают из положения лежа в положение, сидя и наклоняют вперед до тех пор, пока книги не коснутся пальцев ног. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.

2. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушка или книга, руки за головой. Ноги сгибают в коленях и подтягивают к животу, совершая круговые движения, как при езде на велосипеде. Дыхание свободное. Повторить 5 – 10 раз.

3. И. п. – равновесное положения сидя. Ноги слегка согнуты в коленях. Из этого положения тело перемещают вперед на седалищных мышцах, не отрывая пяток от пола. Дыхание свободное. Повторить несколько раз.

4. И. п. – лежа на спине. Руки за головой. Медленно переходят из положения лежа в положение сидя. Повторить 2 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами одновременно производят круговые движения снизу вверх до угла 90 градус. Затем ноги возвращаются в и. п. Повторить 4 – 12 раз.

6. И. п. – лежа на спине. Между ступнями ног зажата подушечка или книга, руки разведены в стороны. Ноги поднимают и отводят в сторону до тех пор, пока подушечка (книга) не коснется пальцев сначала левой, потом правой руки. Дыхание свободное. Повторить 3 – 12 раз.

7. И. п. – лежа на спине. Руки с книгой впереди. Резким движением изменяют положение – из положения лежа в положение сидя, подтягивая ноги, чтобы коленями коснуться книги. Повторить 4 – 12 раз.

8. И. п. – лежа на спине. Между ступнями зажата книга (подушечка, мешочек, заполненный песком). Ноги поднимают (быстро) 10 раз под углом 15градусов, не касаясь пятками пола. Повторить 3 – 12 раз. 9. И. п. – лежа на спине. Обеими ногами в воздухе пишут числа 1, 4, 5, 8 – снизу вверх и наоборот. Дыхание свободное. Повторить 4 – 12 раз. 10. Лежа на спине, поставьте обе стопы на пол, зажмите между колен теннисный мячик и сложите руки в замок. Резко выдохните, оторвав плечи от пола. Одновременно втянув живот. Затем, на вдохе, вернитесь в и.п.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5

### **Тема: Комплекс для мышц пресса.**

#### **1. «Планка»**

Эффективное упражнение, о существовании которого многие даже не подозревают. А ведь, выполняя его, вы укрепляете пресс, бедра, плечевой пояс и ягодицы.

Спина при выполнении должна быть идеально прямая, при нарастании напряжения тут же прекращайте упражнение, чтобы не травмировать себя. Напрягите ягодицы, это значительно облегчит упражнение. Ноги не сгибайте в коленях, это создаст избыточную нагрузку.

Никогда не ставьте локтевые суставы шире, чем плечевые. Благодаря этому правилу вы не причините суставам вреда.

Время выполнения – до первых возникших неприятных ощущений, но не более двух минут. Выполнять желательно не более одного раза в день. Здесь принцип – чем больше количество повторов, тем лучше – не действует.

#### **2. «Скручивание и велосипед»**

Лягте на пол, соедините руки на затылке. Запомните, никогда не сцепляйте пальцы, это может травмировать шейный отдел! Старайтесь дотронуться локтем до противоположного колена, при этом нога, не участвующая в процессе, выпрямлена.

Количество повторений – 3 подхода по 10-15 раз.

#### **3. «Скручивание локтем к колену»**

Лягте на пол, соедините руки на затылке. Пальцы не сцепляйте. Затем, скрестите ноги, как показано на рисунке. Коснитесь правым локтем левого колена. Далее, поменяйте ноги местами и тянитесь, соответственно, левым локтем к правому колену.

Количество повторений – 15 раз на одну ногу и 15 раз на другую.

#### **4. «Скручивание»**

Лягте на пол, ноги при этом согните в коленях. Руки положите на затылок, пальцы не сцепляйте. Поясница не должна отрываться от пола. Напрягая только мышцы пресса, тяните голову, шеи и лопатки вперед, только не за счет рук! Вы должны чувствовать, как напрягается именно пресс. Плавно опуститесь обратно.

Количество повторений – 2-3 подхода по 20-25 раз.

### **5. «Двойное скручивание»**

Лягте на пол, руки вдоль тела. Затем, напрягая мышцы пресса, одновременно подтяните обе ноги, при этом туловище поднимите навстречу. Руки должны касаться ног, как на рисунке. Вернитесь в исходное положение.

Количество повторений – 1-2 подхода по 10-15 раз.

### **6. «Ножницы»**

Одно из самых известных и несложных упражнений. Лежа на полу, вытяните руки вдоль тела. Голову не поднимайте, иначе будет излишняя нагрузка на шейный отдел, а это никому не нужно. Поднимите полностью прямые ноги над полом и представляя, что это ножницы, рассекайте воздух слева направо и наоборот.

Количество повторений – 2 подхода по 15-20 раз.

### **7. «Обратное скручивание»**

Лежа на полу, поднимите ноги так, чтобы они были перпендикулярно туловищу. Руки вытяните вдоль тела, голову не поднимайте. После этого, стараясь напрягать именно мышцы пресса, тянитесь ногами к груди. Если это слишком тяжело, первое время можете сгибать ноги в коленях.

Количество повторений – 2 подхода по 10-15 раз.

### **8. «Альпинист»**

Хорошая вещь не только для тренировки мышц пресса, но и для кардио тренировки. Встаньте в позицию, как будто вы отжимаетесь. Не прогибайте спину и поясницу, от головы до ног должна быть одна прямая линия. Поднимите одну ногу, как показано на рисунке и подтяните ее к груди. Мышцы пресса при этом должны быть напряжены. Опустив ногу, сделайте паузу, поднимите другую.

Количество повторений – 2-3 подхода по 15-20 раз.

### **9. «Скручивание с касанием пальцев ног»**

Упражнение, которое выглядит очень просто, но при этом тяжело для выполнения. Лежа на полу, поднимите ноги вертикально. Затем, тянитесь к ним руками, чтобы получилась своеобразная буква V. Коснувшись пальцев ног, опуститесь в исходное положение.

Количество повторений – 1-2 подхода по 8-10 раз.

### **10. «Вакуум»**

Крайне полезная вещь, которую, к сожалению, мало кто использует. Это упражнение позволит вам привести в тонус поперечную мышцу, которая отвечает за то, чтобы живот выглядел плоским.

Исходное положение такое же, как на рисунке, тело расслаблено. Наберите воздух в живот, а потом полностью выдохните. Старайтесь выдыхать даже после полного выхода воздуха. При этом напрягите мышцы пресса.

Время выполнения и количество повторений – 3-5 раз по 20-30 секунд.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №6**

**Тема: Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений.**

1. Составить самостоятельно комплекс упражнений, направленный на укрепление здоровья.
2. Провести на группе самостоятельно подготовленный комплекс.
3. Проанализировать выполненную работу.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7**

**Тема: Психофизическая подготовка к профессиональной деятельности.**

**Упражнения для выработки устойчивости к утомлению.**

1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.п. - сидя. Быстрые моргания в течение 1 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

3. И.п. - стоя: а) смотреть прямо перед собой 2-3 сек.; б) поставить палец по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз; в) перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек.; г) опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. И.п. - сидя: а) смотреть прямо перед собой 2—3 сек.; б) перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность длительное время удерживать взгляд на близких предметах.

5. И.п. - сидя: а) закрыть веки; б) массировать их круговыми движениями пальцев. Повторять в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6. И.п. - стоя: а) отвести правую руку в сторону; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево, не двигая головой, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №8

**Тема: Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки к профессиональной деятельности.**

**Упражнения для укрепления мышцы глаз горизонтального действия.**

1. И.п. - стоя: а) поднять правую руку вверх; б) медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и снизу вверх, не двигая головой, следить за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы вертикального действия и совершенствует их координацию.

2. И.п. сидя: а) тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; б) спустя 1-2 сек. снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

3. И.п. - сидя, голова неподвижна: а) вытянуть полусогнутую руку вперед и вправо; б) производить рукой на расстоянии 40-50 см от глаз медленные круговые движения по часовой стрелке и следить при этом за кончиком пальца; в) проделать то же упражнение, сменив правую руку на левую и совершая ею круговые движения против часовой стрелки. Упражнение улучшает координацию сложных движений глаз и способствует укреплению вестибулярного аппарата. Повторить 3-6 раз.

4. И.п. - сидя. «Пальминг». Быстро потрите ладони друг о друга в течение 5-10 сек., положите теплые ладони на закрытые глаза. Длительность - 20 секунд.

5. Упражнение на расслабление. Выполняя это упражнение, рекомендуется не концентрировать внимание на глазах, а мысленно представить предметы, окрашенные в черный цвет (платье из бархата, черная шляпа и т.д.).

Достаточно трех таких мысленных картин. Чем дольше вам удастся удерживать черное пятно, тем более эффективными окажутся упражнения.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №9

**Тема: Основные факторы, определяющие содержание ППФП**

**Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.**

1. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку, 3-на носок, 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.

2. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.

3. И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.

4. И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба на носках, на пятках.
7. Ходьба на наружных сводах стопы.
8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
11. Ходьба по гимнастической палке.
12. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
13. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади. 1-одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
15. И.П.- сед в упоре сзади. 1-правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4-наоборот.
16. И.П.- сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп. 1-подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
18. И.П. стоя на наружных сводах стоп. 1-полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.
19. И.П.- основная стойка, руки на пояс. 1-пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу. 1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны. 1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №10

### Тема: Цели и задачи ППФП

#### Комплекс упражнений в положении сидя.

1. И.П.- сед в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
2. И.П.- сед в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.
3. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.
4. И.П.- сед в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.
5. И.П.- сед в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.
8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.

9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову. 1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

**Комплекс упражнений в положении стоя.**

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу. Рывки руками над головой.

2. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.

3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.

4. И.П.- основная стойка. 1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.

5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.

6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.

7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.

8. И.п - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.

9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.

10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №11**

**Тема: Разучивание профессионально значимых двигательных действий.**

**Комплекс упражнений в положении лежа.**

**Упражнения для укрепления мышц спины:**

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, Лопатки соединить), держать 3-4 секунды .

2. То же, но руки к плечам, за голову.

3. То же, но руки назад, в стороны.

4. То же, но руки вверх.

5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.

6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжатие и разжимание пальцев.

7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.

8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.

9. Движения руками как при плавании способом брасс на груди.

10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.

11. Движения руками, имитация «бокса».

12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.

13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат рукиверху до окончания передачи.

14. То же, но передача предмета слева направо.

15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.

16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.
18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.
22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднимание ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №12

**Тема: Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.**

### **Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.**

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку (1упр.). Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).
9. И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.
10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.
11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.
13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.



15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие(гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.
16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №13

**Тема: Формирование профессионально значимых физических качеств.**

**Упражнения для укрепления мышц живота:**

1. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднятие ног на 45°.
2. Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90° и опустить.
3. «Велосипед».
4. Движение ногами, как при плавании кроль на спине.
5. Одновременное поднятие и опускание прямых ног.
6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45°, развести их в стороны и, опуская, соединить.
7. Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.
8. Поднятие и опускание прямых ног с разной скоростью.
9. Круговые движения ногами.
10. Поднятие и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.
11. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.
12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.
13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.
14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднятие прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.
15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднятие прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.
16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.
17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14

**Тема: Самостоятельное проведение комплексов ППФП в режиме дня.**

1. Составить самостоятельно комплекс упражнений ППФП в режиме дня.
2. Провести на группе самостоятельно подготовленный комплекс.
3. Проанализировать выполненную работу.