

9.04

Тема: Практическая работа №35

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Цель: Выполнить упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Время: 1 ч.

Материально-техническое обеспечение: Электронный учебник Бишаева А.А., Физическая культура и интернет ресурсы.

Методика выполнения

Типовой комплекс профилактической гимнастикой:

1. Движения головой (наклоны, повороты, вращения).
2. То же в сочетании с движениями рук.
3. Подъем ног лежа на спине, стойка на лопатках, локтях, голове.
4. Быстрые перемещения головы с возникновением сил инерции.
5. Сгибание и разгибание позвоночника.
6. Интенсивное дыхание через нос, резкое сокращение диафрагмы
7. Приемы массажа и самомассажа, включающие несильное постукивание пальцами по голове.

Тема: Практическая работа №36

Упражнения для коррекции нарушений осанки.

Цель: Выполнить упражнения для коррекции нарушений осанки.

Время: 1 ч.

Материально-техническое обеспечение: Электронный учебник Бишаева А.А., Физическая культура и интернет ресурсы.

Методика выполнения

Лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе 5х20 повторений с отдыхом между подходами 2 минуты.

11.04

Тема: Практическая работа №36

Упражнения для коррекции нарушений осанки.

Цель: Выполнить упражнения для коррекции нарушений осанки.

Время: 2 ч.

Материально-техническое обеспечение: Электронный учебник Бишаева А.А., Физическая культура и интернет ресурсы.

Методика выполнения

Лежа на спине, потянуть левую ногу вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе 5х20 повторений с отдыхом между подходами 2 минуты.