

## 9.04

**Тема:** Гимнастика.

**Цель:** Техника комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

**Время:** 2 часа.

**Материально-техническое обеспечение:**

учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

### Методика выполнения

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. Руки вперед - вдох. Руки в сторону, ладони кверху. Стойка на носках, руки вверх. Исходное положение - выдох. Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - основная стойка,  
-4. Ходьба с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Дыхание равномерное. Темп средний.  
Продолжительность 30-40 сек.

Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка, Левую ногу махом назад, руки махом вверх - вдох. Исходное положение - выдох.  
-4 То же, правой ногой. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 4. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки назад, пальцы переплетены. Наклон влево, руки вправо. Исходное положение.  
-4. То же, вправо. Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6-8 раз

Упражнение 5. Исходное положение - основная стойка,  
-2 Полуприсед, руки вверх - выдох.  
-4 Исходное положение - вдох  
Темп средний. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 6. Исходное положение - основная стойка, руки за голову.-2. Наклон вперед - выдох.-4. Исходное положение - вдох. Темп средний. Повторить - 6-8 раз.

Упражнение 7. Исходное положение - основная стойка,

Левую руку вверх, правую вперед. Правую руку вверх, левую вперед. Левую руку вверх. Исходное положение. Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.  
Повторить 6-8 раз.

## **10.04**

**Тема:** Гимнастика.

**Цель:** Изучить технику упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

**Время:** 1 ч.

**Материально-техническое обеспечение:** учебник Бишаева, А.А. Физическая культура, необходимый спортивный инвентарь.

### **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.