

**Министерство социального развития, опеки и попечительства
Иркутской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение социального обслуживания
«Иркутский реабилитационный техникум»**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
по физической культуре
«Картотека комплексов физических упражнений»**

**Иркутск
2021г.**

Методическое пособие рассмотрено на заседании методического объединения «ИВТ. ОП».

Протокол от « 09 » февраля 2021 г. № 6

Председатель МО  Н.Б. Терманова

Методическое пособие предназначено для проведения уроков теоретического обучения по физической культуре.

Комплексы, указанные в данном МП, могут использовать: обучающиеся ОГБПОУСО «ИРТ» для проведения самостоятельных занятий; мастера производственного обучения и преподаватели – для проведения физкультпауз и физкультминуток.

Составитель:

Орешкова Е.В. преподаватель ОГБПОУСО «ИРТ».

Рецензент:

Внутренний:

Токарева И.А. методист ОГБПОУСО «ИРТ»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
КОМПЛЕКС №1 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. Юноши.....	1
КОМПЛЕКС №1 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. Девушки.....	2
КОМПЛЕКС №2 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШИ (девушки)	3
КОМПЛЕКС №3 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. Юноши (девушки) с нарушением ОДА	4
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ № 1	5
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ №2	1
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ № 1 «ЛЕСЕНКА». Девушки.....	2
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ №1 «ЛЕСЕНКА». Юноши.....	3
КОМПЛЕКС № 2 НА РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	4
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ	5
КОМПЛЕКС НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	6
КОМПЛЕКС СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	7
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ДЫХАНИЕ.....	8
КОМПЛЕКС КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ. ОФП.....	12
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ НА УРОКАХ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ	13
КОМПЛЕКС ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ВО ВНЕРАБОЧЕЕ, ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ (для самостоятельного выполнения)	14
ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ.....	16
ЛИТЕРАТУРА.....	17

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования *физическая культура* на базовом уровне в пределах основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

Содержание рабочей программы по физической культуре направлено на достижение следующих целей:

1. формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
3. формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальными прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

В результате изучения учебной дисциплины *физической культуры* студент должен:

знать/понимать:

- современное состояние физической культуры и спорта
- оздоровительные системы физического воспитания
- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену
- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
- выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие

компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

В учебной группе как правило обучаются студенты с разными диагнозами, что создает определённые трудности в подготовке к уроку и в реализации целей и задач, указанных выше.

Одно из возможных решений – условно самостоятельное выполнение студентами и учащимися задания по карточкам.

Выполнение заданий по карточкам позволяет

педагогу:

- правильно распределить нагрузку каждому студенту и учащемуся
- применять направление на личностно-ориентированный подход
- осуществлять персональный и точечный контроль выполнения задания
- при необходимости дать студенту другое задание;

студенту и обучающемуся:

- выполнять нагрузку в соответствии со своим уровнем физической подготовленности и заболеванием – более быстро или более медленно, чем остальные студенты или обучающиеся
- получать теоретические сведения о разновидностях комплексов физических упражнений
- применять способы самоконтроля на практике.

КОМПЛЕКС №1 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. Юноши.

№ п/п	Вид упражнения	Кол- во раз
1.	ПРИСЕДАНИЯ.	15
2.	НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА В СТОРОНУ. Руки произвольно. Чередовать по одному наклону в каждую сторону.	20
3.	СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА	15
4.	ПОДЪЁМ ПРЯМЫХ РУК С ОТЯГОЩЕНИЕМ 2,5 кг. Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища. Подъем одновременно обеих рук вверх и обратно	15
5.	ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ В ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ . Исходное положение – лежа на спине, руки произвольно. Перейти в положение сидя, руки произвольно. Ноги произвольно	15

Количество повторений комплекса: 5 раз

КОМПЛЕКС №1 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. Девушки

№ п/п	Вид упражнения	Кол-во раз
1.	ПРИСЕДАНИЯ.	15
2.	НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА В СТОРОНУ. Руки произвольно. Чередовать по одному наклону в каждую сторону.	20
3.	СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА Упор ног на колени. Грудью касаться пола	10
4.	ПОДЪЁМ ПРЯМЫХ НОГ ЛЁЖА НА СПИНЕ. Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль туловища. При выполнении упражнения не поднимать голову	15
5.	ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ В ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ Исходное положение – лежа на спине, руки произвольно. Перейти в положение сидя, руки произвольно. Ноги произвольно.	10

ПОВТОРИТЬ КОМПЛЕКС 5 раз

**КОМПЛЕКС №2 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШИ
(девушки)**

№ п/п	Вид упражнения	Кол-во раз
1.	ПРИСЕДАНИЯ	15 (10)
2.	НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА В СТОРОНУ. Руки произвольно. Чередовать по одному наклону в каждую сторону.	20 (15)
3.	СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА (отжимания) Упор рук на степплатформу (девушки – упор ног на колени)	15 (10)
4.	ВРАЩЕНИЕ ПРЯМЫМИ РУКАМИ. Одновременно обоими руками, сначала вперед, затем назад в каждую сторону	15 (10)
5.	ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ В ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ. Упражнение на пресс Исходное положение – лежа на спине, руки произвольно. Перейти в положение сидя, руки произвольно, ноги произвольно	15 (10)
6.	ОТДЫХ	3 минуты

ПОВТОРИТЬ КОМПЛЕКС 8 раз

**КОМПЛЕКС №3 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. Юноши
(девушки) с нарушением ОДА**

№ п/п	Вид упражнения	Кол-во раз
1.	НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ СИДЯ НА СТУЛЕ	16 (10)
2.	НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА В СТОРОНУ. Руки произвольно. Чередовать по одному наклону в каждую сторону.	20 (15)
3.	СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА (отжимания) Упор рук на степплатформу (девушки – упор ног на колени)	15 (12)
4.	ВРАЩЕНИЕ ПРЯМЫМИ РУКАМИ. Одновременно обоими руками, сначала вперед, затем назад в каждую сторону	15 (15)
5.	ОДНОВРЕМЕННЫЙ ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА И НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ Исходное положение – лежа на спине, руки произвольно. Поднять правую прямую ногу вперед и дотянуться до стопы руками. Вернуться в И.П. то же самое с другой ноги	16 (12)
6.	ОТДЫХ	3 минуты

ПОВТОРИТЬ КОМПЛЕКС 8 раз

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ № 1

№ п/п	Упражнение	Подходы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Наклоны и повороты. И.П. – О.С. «1» - наклон вперёд; «2» - выпрямиться и сразу поворот вправо, правая рука на пояс, левая – вперёд и вправо. «3-4» - то же самое в другую сторону.	3	5	8	10	12	12	12	12
В каждую сторону									
2.	Круговые движения руками. В каждой руке мяч. Пружинистые малые вращения руками. Чередовать : 4 вращения вперёд и 4 вращения назад	8	16	24	24	24	24	32	32
		4+4	4*4	4*6	4*6	4*6	4*6	4*8	4*8
3.	Шаги на пятки. И.П. – О.С. руки на пояс. «1» шаг правой в диагональ, стопу поставить на пятку. «2» то же самое с левой ноги. «3-4» вернуться в исходное положение	6	8	10	10	10	14	14	14
4.	Упор присев → упор лёжа. И.П. упор присев. Толчком ног прийти в положение упор лёжа. Вернуться в И.П.	2	4	6	8	8	8	10	10
5.	Приседания	5	5	5	7	7	7	10	10
6.	Отдых (в минутах)	---	1	2	2	2	3	3	3

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ №2

Девушки выполняют с 1 по 5 подходы; затем в обратном порядке 4, 2, 1 (исключив 3 подход)

Юноши выполняют с 1 по 7 подходы; затем в обратном порядке с 6 по 3

*(исключив 1 и 2 подходы)

	Упражнения	Подходы						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Подъём на носки , руки прямые через стороны вверх – глубокий вдох ; опуститься на полную стопу и руки вниз – выдох .	5	10	10	10	15	15	15
2	Вращение вокруг своей оси : поднять руки вверх, смотреть на ладони, выполнить поворот вокруг себя (360*); опустить руки отдохнуть 4-5 секунд. Затем тоже самое в другую сторону.	3	4	5	5	5	7	7
3	Перекрестные махи согнутыми ногами : правым коленом попытка дотянуться до локтя согнутой левой руки и наоборот.	В каждую сторону						
		Каждой ногой						
4	Приседания , стоя на массажной платформе.	5	10	10	10	15	15	20
5	Упражнение на пресс, массажная платформа под поясницей.	5	10	10	10	10	15	20
6	Отдых (в минутах)	----	3	3	3	5	5	5

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ № 1 «ЛЕСЕНКА».
Девушки

Упражнения			Отдых(в секундах)
Полуприседы	Подъём согнутых ног к груди, в положении лежа на спине.	Планка(в секундах)	
4	4	4	10
6	6	6	20
8	8	8	30
10	10	10	40
12	12	12	50
14	14	14	1мин
16	16	16	1мин. 10сек
18	18	18	1мин. 20сек
20	20	20	1мин. 30сек
22	22	22	1мин. 40сек
24	24	24	1мин. 50сек
26	26	26	2мин
28	28	28	2мин. 10сек
30	30	30	2мин. 20сек

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ №1 «ЛЕСЕНКА».
Юноши

Упражнения			Отдых(в секундах)
Приседания	Пресс	Планка(в секундах)	
4	4	4	10
6	6	6	20
8	8	8	30
10	10	10	40
12	12	12	50
14	14	14	1мин
16	16	16	1мин. 10сек
18	18	18	1мин. 20сек
20	20	20	1мин. 30сек
22	22	22	1мин. 40сек
24	24	24	1мин. 50сек
26	26	26	2мин
28	28	28	2мин. 10сек
30	30	30	2мин. 20сек

КОМПЛЕКС № 2 НА РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

	Упражнения	Подходы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Подъём на носки, руки прямые через стороны вверх – глубокий вдох; опуститься на полную стопу и руки вниз – выдох.	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
2	Отжимания. Юноши – полный упор лёжа; Девушки – упор на колени	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
3	Перекрестные махи согнутыми ногами: правым коленом попытка дотянуться до локтя согнутой левой руки и наоборот.	5	10	15	20	25	30	30	30	30	30
		На каждую ногу									
4	Приседания , стоя на массажной платформе	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
5	Упражнение на пресс, массажная платформа под поясницей.	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
6	Отдых (в минутах)	0	1	2	3	3	3	5	5	5	10

Выполнить:

Юноши - с 1 по 10 подходы.

Девушки – с 1 по 8 подходы.

После 10 минутного отдыха повторить подход №3

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

1. *Обязательно интенсивная разминка.*
2. И.П. Основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс.
Вращение туловищем – 5 раз вправо, 5 раз влево.
Повторить упражнение 4 раза.
3. И.П. Основная стойка на степ платформе.
- Выполнить наклон вперед, постараться руками достать до пола. Ноги прямые. Сделать ВДОХ.
- Вернуться в исходное положение. ВЫДОХ.
Выполнить упражнение 10 раз.
4. И.П. Сед на степ платформе. Спина прямая. Ноги прямые вместе.
- Выполнить наклон вперед. Ноги прямые. Стараться достать руками до стоп.
ВЫДОХ.
- Вернуться в И.П. ВДОХ.
Выполнить упражнение 10 раз.
5. И.П. Основная стойка на степ платформе, ноги шире плеч.
- Выполнить наклон вперед, постараться руками достать до пола. Ноги прямые. Сделать ВДОХ.
- Вернуться в исходное положение. ВЫДОХ.
Выполнить упражнение 10 раз.
6. И.П. Сед на степ платформе. Спина прямая. Ноги прямые врозь, максимально широко.
- Выполнить наклон вперед. Ноги прямые. Стараться достать руками до стоп.
ВЫДОХ.
- Вернуться в И.П. ВДОХ.
Выполнить упражнение 10 раз.
7. И.П. Упор присев.
- Не отрывая ладони от пола, выпрямить колени, выйти в положение «наклон вперед». ВДОХ.
- Вернуться в исходное положение. ВЫДОХ.
Выполнить упражнение 10 раз
8. И.П. Основная стойка руки вперед.
- Выполнить **20** поочередных махов прямыми ногами. Спину держать прямо.
Дыхание произвольно.
9. И.П. Основная стойка, руки произвольно.
- выполнить 40 подскоков на месте. Дыхание произвольно

Отдохнуть 5 минут.

Повторить комплекс, уменьшив дозировку наполовину.

КОМПЛЕКС НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

	Упражнения	ПОДХОДЫ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	«БОКС» И.П. о.с. руки согнуты в локтях на уровне плеч, кисти сжаты в кулак. 1. Резко выпрямить правую вперед, левую согнутую назад – выдох 2. Вернуться в И.П. – вдох 3-4 Тоже самое с левой рукой	6	8	10	14	20	20	24	24	24	30
2	Отжимания. Юноши – полный упор лёжа; Девушки – упор на колени	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
3	Упражнение на пресс, массажная платформа под поясницей.	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
4	Выпады в сторону, стоя на массажной платформе. И.П. о.с. ноги шире плеч. 1. Правая нога на массажной платформе. Выполнить глубокий выпад. 2. Тоже самое на левую ногу	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
5	Прыжки на месте. Три невысоких прыжка на месте – четвертый вокруг себя.	2	4	6	8	10	10	10	10	10	12
		На каждую ногу. Сначала всё количество выпадов на правую ногу, затем на левую									
6	Отдых (в минутах)	В каждую сторону. Чередовать прыжки вправо-влево									
		0	1	2	3	3	3	5	5	5	10

Выполнить:

Юноши - с 1 по 10 подходы.

Девушки – с 1 по 8 подходы.

После 10 минутного отдыха повторить подход №3

КОМПЛЕКС СТАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

№ п/п	Упражнение	ПОДХОДЫ							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	<p><u>Наклоны вперед.</u> 1) – И.П. Руки вверх., прижать к ушам, плечи максимально вниз. 2) Выполнить полунаклон вперед (корпус параллельно полу). Удерживать позыровку от 10 до 20 секунд; 3) расслабиться, перейти в полуприсед, расслабить туловище 4) Подъем туловища с округленной спиной</p>	1	1	1	2	2	2	2	1
2.	<p><u>Круговые движения руками.</u> В каждой руке малый мяч. Пружинистые малые вращения руками. Чередовать : 4 вращения вперед и 4 вращения назад</p>	8	16	24	24	24	24	32	8
3.	<p><u>Наклоны в сторону.</u> И.П. – О.С. руки на пояс. 1) Наклон вправо. Левая рука вверх. Удерживать от 10 до 20 сек. 2) Вернуться в И.П. 3) , 4) То же самое влево</p>	2	2	2	3	3	4	4	1
4.	<p><u>«Цапля»</u> И.П О.С. 1) Руки в стороны. Поднять вперед согнутую в колене правую ногу. Стопу правой прижать к колену левой. Удерживать положение от 10 до 20 секунд. 2) Вернуться в И.П. 3-4) то же самое с левой ноги</p>	2	3	3	3	4	4	4	2
5.	<p><u>Приседания</u> Выполнить приседания на массажной платформе</p>	5	5	5	7	7	7	10	10
6.	<p><u>Отдых</u> (в минутах)</p>	---	1	2	2	2	3	3	3

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ДЫХАНИЕ

Эти упражнения повышают устойчивость организма к болезням и стрессам, облегчают восстановление организма после простуды, а главное, научат правильному здоровому дыханию. Дело в том, что в обычной жизни человек чаще всего использует поверхностное дыхание из-за чего организм не получает необходимое количество кислорода. От этого страдают все системы и органы, и человек начинает себя хуже чувствовать.

Данный комплекс дыхательных упражнений не только научит такому важному для здоровья правильному дыханию, но и будет способствовать укреплению всей дыхательной системы организма. Эти упражнения, включая разминку, можно выполнять в положении сидя на стуле.

Перед занятиями нужно хорошо проветрить комнату, а если есть возможность - то лучше всего заниматься на свежем воздухе. Одежда не должна стеснять движений и быть мягкой.

Дыхательные упражнения нужно делать либо до еды, либо через пару часов после приема пищи. Продолжительность занятий 20-30 минут, а поначалу, когда вы будете делать минимальное число повторений - займет минут 10-15. Все упражнения легкие и не требуют какой-либо специальной подготовки, их может выполнить любой человек.

Комплекс дыхательных упражнений, как и любой другой, надо начинать с разминки.

Предлагаю два варианта выполнения разминки и основных упражнений: С нормальной работой и с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Упражнения при нормальном функционировании ОДА.

Разминка.

Ходьба по комнате минут 5-6, лучше босиком по ковру или теплому полу. Сначала сделайте несколько кругов по комнате на носках, руки разведены в стороны, затем 2-3 круга на пятках, руки поместите за голову. И в самом конце разминки – на внешней стороне стопы, руки на поясе. Дыхание при этом – свободное.

1. Упражнение

Встаньте прямо, руки находятся вдоль туловища, опущены вниз, ноги стоят вместе, носки чуть врозь. Вдыхайте на счет 1-2-3 и поднимайте при этом руки вверх, а на счет 1-2-3-4-5 выдыхайте вместе с опусканием рук вниз. Затем задержите дыхание на счет 1-2-3-4, в дальнейшем по возможности доведите эту паузу до 8. Повторите упражнение 2-10 раз.

2. Упражнение

Это упражнение полезно для легких – увеличения их объема. Встаньте прямо, колени немного расслабьте и наклонитесь вперед, руки тянутся к ногам, при этом полностью выдыхайте воздух. Затем медленно вернитесь назад в исходное положение, выпрямитесь. Медленно глубоко вдохните и задержите дыхание на несколько секунд. После этого поднимите руки над головой одновременно выдыхая

воздух и втягивая живот. Повторите упражнение 2-10 раз в зависимости от самочувствия.

3. Упражнение

Это упражнение очень полезно для бронхов – хорошо их расслабляет и укрепляет после болезни. Сядьте на стул, руки положите на колени, немного наклонитесь вперед, но спину при этом не сгибайте! Начинайте правильно дышать: вдох через нос на счет 1-2, пауза на счет 1, выдох тоже через нос – на 1-2-3-4, затем опять пауза, но уже более продолжительная (1-2-3-4-5-6). На выдохе произносите звук «м-м-м-м-м» с закрытым ртом. Повторите упражнение 2-10 раз в зависимости от самочувствия.

4. Упражнение. Смешанное дыхание

Есть 4 типа дыхания: ключичное, грудное, брюшное и смешанное. Последнее самое правильное, так как при нем работают все отделы легких, и организм получает максимальное количество кислорода. Важно научиться так дышать. Поэтому внимательно прочитайте подробное описание, как правильно его проводить: спокойно наполните воздухом нижнюю часть легких, живот при этом выдвигается вперед. Затем начинает работу средний отдел, при этом поднимаются грудь и ребра. Последним включается верхний отдел – поднимаются ключицы, а живот в это время подтягивается к позвоночнику. На выдохе еще больше втягивается живот, поднимается диафрагма, опускаются грудь и плечи. После полного вдоха сделайте паузу. Для начала хватит 2-3 правильных вдохов, а через 3-4 недели регулярных занятий вы сожжете довести их до 10-15. Так же обращаю ваше внимание, что данное упражнение вы можете выполнять как стоя, так и лежа – выбирайте такое положение, в котором вам легче контролировать правильность выполнения упражнения. Например, лежа на полу, подстелив мягкий коврик.

5. Упражнение. Очистительное дыхание йогов

Вдохните воздух через нос заполняя им все отделы легких — нижний, средний и верхний, и удерживайте дыхание несколько секунд. Сожмите губы и, не раздувая щек, шумно с усилием выдохните немного воздуха. Затем остановитесь на секунду и выдохните следующую порцию с еще большей силой. И так выдыхайте порциями воздух до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Повторите упражнение 2-3 раза. Данное упражнение – **очистительное дыхание йогов**, очень полезно, так как при этом происходит очищение и укрепление легких, в результате чего происходит оздоровление всего организма.

Упражнения при нарушении ОДА.

Выполняются сидя на стуле или лёжа. Стул необходимо поставить на середину комнаты, чтобы свободно выполнять упражнения с вращениями.

Разминка при нарушении ОДА.

- Наклоны и вращение головой, при этом спину держать прямо, плечи опустить вниз (внимание! все наклоны и повороты головы мягкие, не резкие, особенно наклон головы назад).

- Выполнить повороты туловища, руки согнуты перед грудью - 4 вправо, 4 влево.

- Выполнить неглубокие наклоны туловища в стороны - 4 вправо, 4 влево (при наклоне вправо – левая рука вверх, при наклоне влево – правая рука вверх).

- Круговые движения прямыми руками: 4 вперед, 4 назад – повторить 2 раза.

Дыхание при выполнении разминки – свободное.

Упражнение № 1

Исходное положение - туловище прямо, руки находятся вдоль туловища, опущены вниз.

Вдыхайте на счет 1-2-3 и поднимайте при этом руки вверх, а на счет 1-2-3-4-5 выдыхайте вместе с опусканием рук вниз. Затем задержите дыхание на счет 1-2-3-4, в дальнейшем по возможности доведите эту паузу до 8. Повторите упражнение 2-10 раз.

Упражнение № 2

Это упражнение полезно для легких – увеличения их объема.

Исходное положение – туловище прямо, руки на колени. Наклонитесь вперед, руки тянутся к стопам, при этом полностью выдыхайте воздух. Затем медленно вернитесь назад в исходное положение, выпрямитесь. Медленно глубоко вдохните и задержите дыхание на несколько секунд. После этого поднимите руки над головой, одновременно выдыхая воздух и втягивая живот. Повторите упражнение 2-10 раз в зависимости от самочувствия.

Упражнение № 3

Это упражнение очень полезно для бронхов – хорошо их расслабляет и укрепляет после болезни.

Исходное положение - руки положите на колени, немного наклонитесь вперед, но спину при этом не сгибайте!

Начинайте правильно дышать: вдох через нос на счет 1-2, пауза на счет 1, выдох тоже через нос – на 1-2-3-4, затем опять пауза, но уже более продолжительная (1-2-3-4-5-6). На выдохе произносите звук «м-м-м-м-м» с закрытым ртом. Повторите упражнение 2-10 раз в зависимости от самочувствия.

Упражнение № 4

Смешанное дыхание

Данное упражнение вы можете выполнять как сидя, так и лежа – выбирайте такое положение, в котором вам легче контролировать правильность выполнения упражнения. Если лежа, то на полу, подстелив мягкий коврик.

Есть 4 типа дыхания: ключичное, грудное, брюшное и смешанное. Последнее самое правильное, так как при нем работают все отделы легких, и организм получает максимальное количество кислорода.

Перед выполнением упражнения внимательно прочитайте как правильно его проводить (первый раз можно попросить кого-нибудь зачитывать порядок выполнения):

Спокойно наполните воздухом нижнюю часть легких, живот при этом выдвигается вперед. Затем начинает работу средний отдел, при этом поднимаются грудь и ребра. Последним включается верхний отдел – поднимаются ключицы, а живот в это время подтягивается к позвоночнику. На выдохе еще больше втягивается живот, поднимается диафрагма, опускаются грудь и плечи. После полного вдоха сделайте паузу. Для начала хватит 2-3 правильных вдохов, а через 3-4 недели регулярных занятий вы сможете довести их до 10-15.

Упражнение № 5

Очистительное дыхание йогов

Исходное положение – удобное положение тела, спина опирается на спинку стула или кресла, руки свободны. Вдохните воздух через нос заполняя им все отделы легких — нижний, средний и верхний, и удерживайте дыхание несколько секунд. Сожмите губы и, не раздувая щек, шумно с усилием выдохните немного воздуха. Затем остановитесь на секунду и выдохните следующую порцию с еще большей силой. И так выдыхайте порциями воздух до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Повторите упражнение 2-3 раза. Данное упражнение – **очистительное дыхание йогов**, очень полезно, так как при этом происходит очищение и укрепление легких, в результате чего происходит оздоровление всего организма.

КОМПЛЕКС КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ. ОФП

8 станций.

1. Отжимания (девушки упор на колени).
2. Нашагивание на степплатформу.
3. Наклоны туловища в стороны. И.П. основная стойка, руки вверх. В руках гантели по 0,5 кг. По одному наклону в каждую сторону.
4. Перебор кистями по гимнастической палке.
5. Перекрестные махи ногами.
6. Вращения прямыми руками. Чередовать: 4 оборота вперед→ 4 назад.
7. Упражнение на пресс.
8. Приседания на массажной платформе.

-
- Каждый следующий круг начинать с последнего выполненного упражнения. Таким образом Начало круга будет меняться.
 - Первый круг 5 секунд.
 - Первый отдых 5 секунд
 - Каждый круг и отдых прибавляется по 5 секунд.
 - Выполнить 8 кругов.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ НА УРОКАХ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Упражнения сидя за партой:

1. «1-2-3» - Руки вверх – потянуться, сделать вдох
«4» - Расслабиться – сделать выдох, руки опустить.
Повторить 2 раза.
2. «1-2-3» - Руками упереться в сиденье стула – потянуться вверх, пытаюсь тазом оторваться от сиденья стула. Плечи тянуть вниз, затылок вверх.
«4» - Расслабиться.
Повторить 3 раза.
3. Руки за спиной, взяться за локти, спина прямая, облокотиться на спинку стула.
«1-2-3-4» - выполнять наклоны головы вперёд, назад, вправо и влево.
Повторить 3 раза.
4. Упражнения для глаз. При выполнении этих упражнений голову держать прямо и неподвижно
 - «Стрельба глазами» - направлять взгляд по диагонали вверх и вниз (перекрёстно);
направлять взгляд вверх, вправо, влево.
Повторить 3 раза.
 - «Вращение глазами» - Круг в одну сторону, затем в другую.
Повторить 3 раза.
 - «Удивлённые глазки» - На 3-4 секунды прикрыть глаза ладонями. Затем открыть и широко поморгать (3-4 раза).
Повторить 3 раза.

Упражнения стоя:

5. Встать из за парты. Выполнить перекаты с пятки на носок. Можно придерживаясь за край парты. Если у девушек обувь на высоком каблуке – выполнять подъёмы на носки.
Повторить 3 раза.
6. И.П. – стоя, руки в «замок» перед грудью.
«1-2»- поворот корпуса вправо;
«3-4» - поворот корпуса влево.
Повторить 3 раза.
7. Руки поднять вверх – вдох. Опустить руки вниз – выдох.
Повторить 2 раза.
8. Улыбнуться 

Физкультпауза закончена, приступаем к уроку.

КОМПЛЕКС ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ВО ВНЕРАБОЧЕЕ, ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ (для самостоятельного выполнения)

Производственная гимнастика во внерабочее время и время отдыха компенсирует недостаток двигательной активности при ряде профессий. В профессиях, связанных с тяжёлой физической нагрузкой, гимнастика устраняет неблагоприятное влияние, которое оказывает нагрузка на одни и те же группы мышц, вовлекает в работу ранее бездействовавшие группы мышц или изменяет характер деятельности работающих мышц. Упражнения для комплексов производственной гимнастики, время и методику их проведения выбирают с учётом особенностей труда, физического развития и физической подготовленности работающих, изменений функционального состояния организма в течение рабочего дня, санитарно - гигиенических условий труда.

Физические упражнения в комплексах желательно периодически разнообразить, заменяя (примерно 1 раз в 10-14 дней) новыми, сходными по влиянию на организм.

Примерный комплекс.

1. И.П. основная стойка, руки на пояс, ноги на ширине плеч.

Выполнять поочередные наклоны головы вправо-влево, вперед-назад.

Повторить упражнение 8-10 раз.

2. ИП - основная стойка, ноги на ширине плеч.

1. Повернуться влево на 90° одновременно развести руки в стороны ладонями вверх.

2. Вернуться в И.П.

3. Повернуться в другую сторону.

4. Вернуться в исходное положение.

Темп медленный. Следить за осанкой, плечи не поднимать.

Выполнить упражнение 8-10 раз

3. И.П. основная стойка, руки вверх, кисти в замок, ноги на ширине плеч.

1. Опустить кистевой замок к правому плечу

2. Вернуться в И.П.

3. Опустить кистевой замок к левому плечу

4. Вернуться в И.П.

Спину держать ровно. Голову не наклонять вперед.

Выполнить упражнение 8-10 раз

4. И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч, кисти в замок перед грудью.

Выполнять круговые движения в лучезапястном суставе. 4 круга к себе, 4 от себя.

Выполнить упражнение 5-6 раз.

5. ИП – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1. Поднять согнутую в колене левую ногу на уровень живота, одновременно поднести локоть правой руки к колену. Левую руку максимально отвести назад.

2. Вернуться в И.П.

3. Повторить упражнение в другую сторону

4. Вернуться в И.П.

Выполняется с широкой амплитудой движений. Следить за дыханием (подъем колена производится на выдох).

Выполнить упражнение 8-10 раз.

6. И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч.

1. Выполнить наклон с одновременным подниманием рук вперед.
2. Вернуться в исходное положение.

Ноги в коленях не сгибать.

Выполнить упражнение 8-10 раз.

7. И.П. основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1. Выполнить выпад вперед левой ногой. Правую опустить на колено.
2. Вернуться в И.П.
3. Повторить с другой ноги.
4. Вернуться в И.П.

Спину держать ровно, подбородок не опускать. Выпад осуществляется на выдох.

Выполнить упражнение 5-6 раз.

8. И.П. – взявшись рукой за предмет перенести вес тела на опорную ногу.

1. Выполнить 10 широких махов ногой в сторону.
2. Развернуться и повторить на другую ногу.

Темп высокий с широкой амплитудой движений. Спина прямая, смотреть прямо перед собой.

9. И.П. – сесть на край стула. Ноги чуть развести и вытянуть вперед, руки положить на пояс.

1. Выполнить наклон вперед до касания руками пола или носков ног. Задержаться на 1 -2 секунды.
2. Вернуться в И.П.

Ноги в коленном суставе не сгибать. Дыхание не задерживать.

Выполнить упражнение 8-10 раз.

10. И.П. – сесть на край стула. Ноги чуть развести и вытянуть вперед, руки - опора о стул.

1. Поочередно поднять ногу, согнутую в коленном суставе до уровня груди с задержкой на 1 сек. Другая нога остается прямой.
2. Вернуться в И.П.
- 3-4. То же самое с другой ноги.

Дыхание равномерное. Спину держать ровно, подбородок не опускать.

Выполнить упражнение 8-10 раз.

11. Бег на месте 1 минуту.

12. Ходьба на месте 1 минуту

13. И.П. основная стойка.

1. Руки через стороны поднять вверх – глубокий вдох.
2. Опустить руки вниз – выдох.

Выполнить упражнение 3 раза.

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

Анаэробная нагрузка – упражнения, при выполнении которых происходит минимальное потребление кислорода, или упражнение выполняется на задержке дыхания.

Аэробная нагрузка – упражнения, при выполнении которых происходит максимальное потребление кислорода (бег, интенсивные прыжки и т.д.).

И.П. – исходное положение. Положение тела из которого начинается выполнение упражнения.

О.С. – основная стойка. Ноги прямые вместе, руки вдоль туловища, спина прямая (если не указано другое положение рук и ног. Например: И.П. – о.с. ноги на ширине плеч, и т.д.)

Приседание – максимальное сгибание ног в коленях, туловище вертикально прямо.

Полуприсед – небольшое сгибание ног в коленях.

Подход – серия упражнений, составляющих комплекс, как правило выполняется несколько раз. Количество повторений каждого упражнения в подходе может меняться, в зависимости от задачи занятия. Количество и вид самих упражнений в подходе в течении занятия неизменны.

Подъём туловища из положения лёжа на спине в положение сидя – упражнение на пресс.

Разминка – небольшой комплекс упражнений, основная задача которого подготовить организм к предстоящей деятельности.

Сед - положение сидя на полу

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – отжимания.

Упор – (упор присев, упор лёжа) положение тела, при котором руки выполняют упор на какую-либо поверхность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гвоздева К.И. «Простые упражнения для укрепления позвоночника». МГТУ «МАМИ» 2007г.
2. Патратий Р.С., Лапшин О.С., Серов А.Н. «Простейшие методы оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции». МГТУ «МАМИ», 2008г.

Интернет-источники:

1. Влияние физических упражнений на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/07/05/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-organizm>.
2. Упражнения для укрепления мышц всего тела в домашних условиях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.beauty-shop.ru/info/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshts-vsego-tela-v-domashnikh-usloviyakh/>
3. Физические упражнения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Физические_упражнения.