**Комплексы упражнений для профессионально-прикладной подготовки работников ЭВМ, программистов**

При анализе комплексов упражнений для программистов я пользовался интернет порталом ebook, а именно пособием по курсу “Физическая Культура” для студентов различные, размещенным на данном ресурсе.

https://ebooks.grsu.by/fisical\_training/5-4-kompleksy-uprazhnenij-professionalno-prikladnoj-fizicheskoj-podgotovki-studentov-razlichnykh-spetsialnostej.htm

**Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки работников асу и эвм**

Упр.1. И.п. – лежа на спине. Медленно поднимая туловище, прийти в положение согнувшись, руками касаться стоп. Поднимая туловище, сделать выдох, опуская его, сделать глубокий вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

Упр.2. И.п. – лежа на тумбе, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху с набивным мячом. Медленно опуская туловище, сделать выдох, прямые руки с мячом вниз, затем медленно прийти в исходное положение, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.

Упр.3. И.п. – вис на гимнастической стенке хватом двумя руками снизу, стопы ног держат набивной мяч. Медленно ноги с мячом поднять до касания рук, делая выдох, затем медленно опустить их вниз, сделать полный вдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

Упр.4. И.п. – ноги шире плеч, гриф штанги вверху хватом снизу. В среднем темпе выполнить наклон туловища одновременно с грифом штанги к правой ноге, сделать выдох, затем прийти в исходное положение – сделать глубокий вдох. То же повторить к другой ноге. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

Упр.5. И.п. – основная стойка, штанга в руках хватом снизу. Медленно поднимая прямые руки, штангу вверх, подняться на носки, глубокий вдох, затем медленно прийти в исходное положение, сделать глубокий выдох. Упражнение повторить 6-8 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20-25 сек.

Упр.6. И.п. – основная стойка. В среднем темпе выполнить упор присев, затем упор лежа, упор присев и прийти в исходное положение. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки. Упражнение повторить 8-10 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

Давайте детальнее ознакомимся с данным комплексом, лично я в обязательном порядке уделяю своей физической подготовке как минимум 1 час из свободного личного времени, посещаю спортивную площадку, используя такой спортивный инвентарь как спортивные брусья и турник, между подходами я провожу кардио упражнения. Данным комплексом весьма заинтересовался, несколько тренировок позволили вернуть тонус, лично рекомендую его для работников сидячих профессий и студентов, в частности.