

### Задание 1.4. Комплекс физических упражнений для программиста

Упражнение	Количество повторений	Описание
Разминка (можно выполнять во время работы)		
Круг макушкой на потолке вперед-назад	24 раза	Мягкие наклоны головы вперед и назад. Наклон головы вперед – вытягиваем заднюю поверхность шеи, затылок тянется назад и вверх, подбородок подтянут к шее. ВАЖНО: не стремитесь выложить подбородок на грудь. Теперь мягкий наклон назад – вытягиваем подбородок вверх к потолку, не заламываем затылок. Работает только шея. Плечи на месте. Выполняйте медленно.
Круг макушкой на потолке влево-вправо	24 раза	Мягкие наклоны головы вправо и влево. ВАЖНО: не стремитесь дотянуться ухом до плеча. Наоборот: тянитесь ухом, которое смотрит вверх, к потолку. Итак, потянитесь левым ухом вверх. Выполняйте медленно.
Круги плечами	до 4 кругов в каждую сторону	И.п. — основная стойка на полусогнутых ногах. Круговые движения плечами вперед и назад.
Вращение тазом	до 4 кругов в каждую сторону	Зафиксируйте плечи и, стараясь не менять их положения, вращайте тазом по и против часовой стрелки с большой амплитудой.
Наклоны вперед	10 раз	Под каждый шаг сначала разгибайте позвоночник, затем резко наклоняйтесь вперед. При этом нужно стараться коснуться ковра ладонями. Ноги в коленях не сгибайте. Если не можете сразу достать покрытия ладонями, сделайте это в несколько приемов, постепенно увеличивая амплитуду движения.

Наклоны в стороны	10 раз в каждую сторону	Под каждый шаг попеременно делайте наклоны в одну и другую сторону. При этом руки скользят по бедру и боку, одна касаясь наружной лодыжки или поверхности ковра, вторая – подмышечной впадины. При выполнении упражнения нужно следить за тем, чтобы ноги не сгибались в коленных суставах и не происходило наклона вперед.
Основная часть		
Кошка	15 раз	И. п. — упор стоя на коленях. Прогибание и выгибание нижней части грудного отдела позвоночника.
Кошка у стены	15 раз	И. п. — стоя в наклоне у гимнастической стенки, ноги прямые, руки лежат на перекладине. Пружинящие наклоны туловища вперед.
Планка	3-4 подхода по 10-15 секунд	Примите упор лежа так, чтобы позвоночник находился в прямом положении. Голову не нужно поднимать или опускать, поскольку она должна продолжать прямую линию позвоночника. Взгляд следует направить в пол. ВАЖНО: не допускать прогиба в пояснице, в противном случае возникнет негативная нагрузка на позвонки, а это уже риск получения травмы. Рекомендуется представлять, будто спина плотно прижимается к стенке
Скручивания	15 раз	Сходное положение (И.п.) – упор стоя на коленях. 1-2 – взмах правой назад, левую руку вверх; 3-4 – приставить правую, и.п.; 5-8 – то же с другой ногой и рукой.
Приседания (классический метод)	20 раз	Поставить стопы ровно, на уровне плеч. Колени согнуть, корпус наклонить вперед, таз назад. Задержаться на

		несколько секунд. Медленно подняться.
Вытягивания у стены	15 раз	Исходное положение (и.п.) — стоя спиной к стене, подняв руки вверх и соединив кисти. Подняться на носки и прижаться спиной, головой и руками к стене; вытянуться в струнку, напрячь мышцы рук, ног и туловища; расслабиться.
Заминка		
Круг макушкой на потолке вперед-назад	24 раза	Мягкие наклоны головы вперед и назад. Наклон головы вперед – вытягиваем заднюю поверхность шеи, затылок тянется назад и вверх, подбородок подтянут к шее. ВАЖНО: не стремитесь выложить подбородок на грудь. Теперь мягкий наклон назад – вытягиваем подбородок вверх к потолку, не заламываем затылок. Работает только шея. Плечи на месте. Выполняйте медленно.
Круг макушкой на потолке влево-вправо	24 раза	Мягкие наклоны головы вправо и влево. ВАЖНО: не стремитесь дотянуться ухом до плеча. Наоборот: тянитесь ухом, которое смотрит вверх, к потолку. Итак, потянитесь левым ухом вверх. Выполняйте медленно.
Растяжка плеч	10 раз на каждое плечо	Останьтесь стоять прямо и протяните левую руку через верхнюю часть тела чуть выше груди. Рука прямая и находится параллельно полу. Помогайте себе правой рукой, аккуратно обхватывая локоть левой руки и усиливая растяжку. Почувствуйте растяжку в дельтовидных мышцах.
Наклоны вперед	10 раз	Под каждый шаг сначала разгибайте позвоночник, затем резко наклоняйтесь вперед. При этом нужно стараться коснуться ковра ладонями. Ноги в коленях не сгибайте. Если не можете

		сразу достать покрытия ладонями, сделайте это в несколько приемов, постепенно увеличивая амплитуду движения.
Наклоны в стороны	10 раз в каждую сторону	Под каждый шаг попеременно делайте наклоны в одну и другую сторону. При этом руки скользят по бедру и боку, одна касаясь наружной лодыжки или поверхности ковра, вторая – подмышечной впадины. При выполнении упражнения нужно следить за тем, чтобы ноги не сгибались в коленных суставах и не происходило наклона вперед.
Растяжка бицепса бедра и подколенных сухожилий	30 секунд на каждую ногу	Для того чтобы выполнить это упражнение на растяжку после тренировки нужно сделать небольшой шаг вперед. Далее переносим вес на заднюю ногу и несильно сгибаем ее. Переднюю ногу выпрямляем и тянем носок на себя, оставляя вес на пятке. Для лучшей растяжки можно аккуратными пружинящими движениями надавить на переднюю ногу. Важно сохранять спину ровной.
Растяжка бицепса бедра и ягодиц	30 секунд на каждую ногу	Для выполнения упражнения поднимите вверх ногу, согнутую в колене. Медленно тяните колено к груди, обхватив руками. Не забывайте, что спину нужно держать прямо. Выполните упражнение на обе ноги.
Низкий выпад для растяжки ног	30 секунд на каждую ногу	Исходная позиция – глубокий выпад на одну ногу. Проследите, чтобы колено согнутой ноги располагалось над стопой, не смещаясь. Заднюю ногу держите прямой, опирайтесь на носок. Качественнее сделать растяжку помогут прямые руки, поднятые вверх. Так вы дополнительно растяните мышцы рук, плеч и спины. Вес должен располагаться посередине, спина обязательно ровная.

Собака мордой вниз	Минута	Для того чтобы принять положение собаки мордой вниз сначала встаньте в планку с опорой на руки. Далее сделайте "горку", оставляя спину прямой. Облегчить позу можно, сделав колени мягкими и оторвав пятки от пола.
Собака мордой вверх	Минута	Поза нужна для растяжения позвоночника и мышц спины, а также снятия напряжения. Чтобы принять данное положение, сначала лягте на живот на пол. Далее согните руки и разместите ладони под плечами, поднимите вверх тело. Важно держать шею в расслабленном состоянии и свести лопатки, опустив плечи. Закидывать назад голову нельзя.

Таблица 1. Упражнения для общего укрепления организма

## Список источников и литературы

1. Виды приседаний // PRO Wellness блог URL: [https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/sport/kak-pravilno-prisedat-muzhchinam/#content\\_1](https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/sport/kak-pravilno-prisedat-muzhchinam/#content_1) (дата обращения: 05.02.2021).
2. Все о самбо Гаткин Евгений Яковлевич // ВикиЧтение URL: <https://sport.wikireading.ru/2115> (дата обращения: 05.02.2021).
3. Метод Лиэпа: философия тела, Лиэпа Илзе Марисовна // ВикиЧтение URL: <https://sport.wikireading.ru/21768> (дата обращения: 05.02.2021).
4. Общеразвивающие упражнения по физической культуре // МультиУрок URL: <https://multiurok.ru/files/obshchierazvivaiushchiie-uprazhneniia-po-fizichie.html> (дата обращения: 05.02.2021).
5. Планка для мужчин // ЯндексДзен URL: <https://zen.yandex.ru/media/stroynaya/uprajnenie-planka-dlia-mujchin-5b449cdc-d4193a00a8d01b09> (дата обращения: 05.02.2021).
6. Растяжка после тренировки: 30 упражнений + 2 готовых плана на 5-10 минут // GoodLooker URL: <https://goodlooker.ru/rastyazhka-posle-trenirovki.html> (дата обращения: 05.02.2021).
7. Способ баттерфляй (дельфин) // СтудМи URL: [https://studme.org/348923/meditsina/sposob\\_butterflyay\\_delfin](https://studme.org/348923/meditsina/sposob_butterflyay_delfin) (дата обращения: 05.02.2021).
8. Эколифтинг лица: как выглядеть на 10 лет моложе, Савчук Елена // ВикиЧтение URL: <https://sport.wikireading.ru/15159> (дата обращения: 05.02.2021).