**Тема 1. Гимнастика.**

**Задание 4**

Комплекс производственной гимнастики для I группы труда

(швеи, работники на конвейерах, специалисты по кредитному брокериджу, специалисты по логистике на транспорте, инженеры программисты)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Кол-во раз** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | Повороты туловища.  ИП -широкая стойка.  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. | 8-10 раз | Темп медленный.  Следить за  осанкой, плечи не поднимать. |
| 2 | ИП -широкая стойка,  правая рука вверху.  1. Согнуть руки в локтевом суставе и взяться кистями в  «замок» за спиной.  2. Поднять обе руки вверх над головой.  3. Повторить упраж. в другую сторону  4. Вернуться в И.П.. | 4 раза | Спину держать  ровно. |
| 3 | ИП – взявшись рукой  за предмет перенести  вес тела на опорную  ногу.  1.Выполнить широкий мах ногой в сторону.  2.Вернуться в И.П.  3.Повторить упражнение другой ногой. | 10 -12 раз | Темп высокий с  широкой  амплитудой  движений. Спина  прямая, смотреть  прямо перед собой. |
| 4 | ИП – 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.Вернутьсяв И.П. | 6-8 раз | Ноги в коленном  суставе не сгибать.  Дыхание не  задерживать. |
| 5 | Поднимание ног из положения сидя.  ИП – сесть на край стула.  1.Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленном суставе до уровня груди с задержкой на 1 сек.  2.Вернуться в  И.П. | 5-6 раз | Дыхание равномерное. Спину держать ровно, подбородок не опускать |
| 6 | ИП – ноги на ширине плеч, руки расслаблены, согнуты в локтях, кисти подняты к плечам.  1.На вдохе поднять руки над головой отведя левую ногу назад в сторону. 2.Вернуться в исходное положение.  3.На вдохе поднять руки над головой отведя правую ногу назад в сторону.  4.Вернуться в исходное положение. | 6 -8 раз | Темп медленный, дыхание глубокое. |
| 7 | ИП –стойка ноги врозь. 1.Медленно наклонить голову к левому плечу.  2.Вернуться в ИП.  3.Повторить упражнение в другую сторону.  4.Вернуться в ИП. | 5-6 раз | Темп медленный. Плечи не поднимать. |
| 8 | И.П -основная стойка.  1.Поднять правую руку перед собой на уровень плеча и отвести влево.  2.Выполнить упругие движения правой рукой влево.  3. То же другой рукой. | 3-4 раза | Темп медленный. Упражнение позволяет растягивать мышцы плеча. |
| 9 | И.П - широкая стойка руки на поясе.  1.Поднять правую руку вверх над головой, выполнить наклон в левую сторону.  2.Вернуться в ИП.  3.Повторить упражнение в другую сторону.  4.Вернуться в ИП. | 5-6 раз | Темп медленный. Амплитуду увеличивать постепенно. |
| 10 | И.П - ноги на ширине плеч, руки сцеплены внизу в замок.  1. Не разжимая рук выполнить круговые движения в правую сторону, затем вверх. Опустить вниз через левую сторону.  2.Повторить упражнение в другую сторону. | 4-6 раз | Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Голову не поворачивать, смотреть перед собой. |
| 11 | И.П - стойка ноги врозь, руки на поясе.  1. Выполнить шаг в сторону левой ногой. Сделать 2 -3 движения.  2.Вернуться в И.П.  3.Повторить упражнение в другую сторону. | 6 -8 повторений | Темп медленный. Спину держать ровно, голову не опускать, смотреть прямо перед собой. |
| 12 | И.П. -основная стойка.  1. Наклон вперёд, правую ногу вытянуть вперёд и поставить на пятку.  2.Вернуться в исходное положение.  3. То же с другой | 4-6 раз | Наклон на выдохе |
| 13 | И.П. Широкая стойка ноги врозь, руки опущены вдоль тела.  1. Выполнить полуприсед.  2. Разогнуть левую ногу, одновременно правую руку отвести в сторону, согнутую в локте.  3.Выполнить в другую сторону. | 8-10 раз | Темп средний, умеренно быстрый, амплитуду увеличивать постепенно. Для усиления эффекта упражнение выполняется с каким-либо предметом или отягощением |
| 14 | И.П – упор лежа.  1.Поднять левую ногу, согнутую в коленном суставе до уровня груди.  2.Вернуться в ИП.  3.Поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе до уровня груди.  4.Вернуться в ИП. | 4-6 раз | Темп средний, амплитуду увеличивать постепенно. Выполнять без задержки. Спину держать ровно. |
| 15 | И.П - упор лежа (на предплечья).  1.Повернуть туловище вправо на 90⁰ с одновременным отведением правой руки вверх.  2.Вернуться в ИП.  3.Повернуть туловище в другую сторону.  4. Вернуться в ИП. | 4-6 раз | Дышать глубоко, тело держать ровно, в пояснице не прогибаться. |