**Практическая работа № 1**

**Тема 1. Оздоровительные виды гимнастики**

**Цель**: формировать умения применять виды оздоровительной гимнастики в профессиональной деятельности.

**При выполнении работы студент должен сформировать: ОК** 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 9, ОК 12, ПК 2.1, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.6.

**Ход работы**

1. **Прочитайте текст.**
2. **Запишите номер, тему и цель работы в свою тетрадь для практических работ по гимнастике.**
3. **Выполните предложенные задания.**

**Текст**

**Оздоровительные виды гимнастики**

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

**Гигиеническая гимнастика** — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми из детских садов, школьниками, учащимися средних и высших учебных заведений; в оздоровительных лагерях, в домах отдыха, санаториях и с военнослужащими Российской Армии.

В комплексы гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения. Заканчивается комплекс упражнениями в глубоком дыхании и в расслаблении мышц.

После упражнений принимаются водные, воздушные, солнечные процедуры. Упражнения и дозировка нагрузки подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся.

Гигиеническая гимнастика может проводиться в любое время дня: утром — для более быстрого вхождения в режим дня; днем — для снятия накопившегося утомления. Перед сном очень полезны упражнения в виде напряжений и последующих расслаблений основных мышечных групп в сочетании с глубоким дыханием, психическим настроем на глубокий сон, на восстановление сил, истраченных за день, с мысленной благодарностью судьбе (Вселенной) за достойно прожитый день и с надеждой на успехи в дне грядущем. В армии этот вид гимнастики проводится после ночного сна с целью более быстрого вхождения в рабочее состояние, повышения физической подготовленности и закаливания военнослужащих.

**Вводная гимнастика** направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность. По форме организации — это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы» на производстве. Здесь применяются упражнения по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям. В ходе выполнения упражнений достигается физиологический и психологический настрой на активную и высокопроизводительную учебную или производственную деятельность. Продолжительность выполнения упражнений от 5 до 10 мин. Физкультурная минутка***,*** или физкультурная пауза***,***применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Она проводится при появлении признаков утомления (отвлечение внимания, нарушение позы, чувство усталости и др.) во время учебных занятий или работы. Комплекс может состоять из 5 — 10 упражнений и выполняться в течение 2 — 5 мин.

Для вводной гимнастики часто используют упражнения с возрастающим темпом движений от медленного до умеренного, от умеренного до повышенного. При этом рекомендуется развивать темп, превышающий средний темп работы. Но чтобы выполнение комплекса вводной гимнастики не вызывало чувства усталости, необходимо соблюдать определенные правила:

*Примерный комплекс вводной гимнастики для работников, занятых малоподвижным трудом:*

*Упр. 1. Исходное положение основная стойка. Ходьба на месте 25-30 с.*

*Упр. 2. И. п. - о.с. 1 - дугой внутрь, правую руку вверх . 2 - то же левой, встать на носки, потянуться вверх руками . 3-4 и. п. Повторить 2-3 раза.*

*Упр. 3. И. п. - руки на поясе, 1 - прыжок, ноги скрестно. 2 - прыжок, ноги врозь. Скрестное положение ног менять поочередно. 15-20 с. Ходьба на месте 15-20 с.*

*Упр. 4. И. п. - о. с. 1 - встречный мах руками: левая вверх, правая назад, 2 - изменить положение рук.*

*Упр. 5. И. п. - стойка ноги врозь, кисти сплетены. 1-4 руки вверх, круг туловищем вправо. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.*

*Упр. 6. И. п. 1 - с небольшим поворотом туловища направо, мах левой согнутой ногой назад, правой рукой коснуться голеностопного сустава, левой рукой произвольное движение, способствующее удержанию равновесия. 2 - то же в другую сторону. Повторить 8-10*

*Упр. 6. И. п. 1 - с небольшим поворотом туловища направо, мах левой согнутой ногой назад, правой рукой коснуться голеностопного сустава, левой рукой произвольное движение, способствующее* *удержанию равновесия. 2 - то же в другую сторону. Повторить 8-10*

*Упр. 6. И. п. 1 - с небольшим поворотом туловища направо, мах левой согнутой ногой назад, правой рукой коснуться голеностопного сустава, левой рукой произвольное движение, способствующее удержанию* *равновесия. 2 - то же в другую сторону. Повторить 8-10*

**Лечебная гимнастика** *—* основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и др. Применяется в комплексе с другими лечебными средствами при самых различных заболеваниях. Она особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата.

Комплексы лечебной гимнастики для школьников составляются врачом совместно с учителем физкультуры в зависимости от индивидуальных отклонений в состоянии их здоровья. В лечебных учреждениях упражнения подбираются с учетом характера заболевания и индивидуальных особенностей больного. В комплексы включаются дозированная ходьба, бег, строевые и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: палки, гантели, эспандеры, мячи, скакалки, упражнения на гимнастической стенке и скамейке и др. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 30 — 60 мин. Разновидностью лечебной физической культуры на современном этапе являются нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: коррекционная, релаксационная, восстановительная, дыхательная, суставная и т.д.

**Ритмическая гимнастика** считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из общеразвивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других, несложных по технике исполнения упражнений. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение. С помощью этих средств можно дозировать величину физиологической нагрузки на организм, управлять психологическим состоянием занимающихся, повышать их активность на занятии.

В ритмической гимнастике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся друг от друга содержанием и построением урока. К оздоровительным направлениям ритмической гимнастики относятся: классическая аэробика, гимнастика с использованием базовых шагов, танцевальная, где используются различные современные танцевальные стили и направления (салса, рок, диско, фанк, хип-хоп); аэробика с использованием предметов и приспособлений (степ, слайд, фитбол и др.). Характерной чертой оздоровительных видов ритмической гимнастики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается работа кардиореспираторной системы на определенном уровне, что и дает оздоровительный эффект.

В последнее время появился ряд новых, нетрадиционных в массовом оздоровительном движении видов двигательной активности.

**Стретчинг** (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности определенных мышечных групп и суставов. На картинке показан примерный комплекс упражнений *Стретчинга.*Определяющим при выполнении стретч-упражнений является время фиксации растяжения. Для нас оптимальным считается время порядка 5-60 секунд. Следует иметь в виду, что фиксация в статическом положении более 20 секунд многими воспринимается как скучная и однообразная. Поэтому полезно варьировать упражнение, проделывая разные варианты одного и того же действия. тоит работать сериями упражнений на одну мышечную группу. При этом по времени такая серия может выполняться за 15-2 минуты.
Хорошо объединять стретч-упражнения с силовыми упражнениями, или с аэробными упражнениями. *Придерживайтесь следующего принципа: чем крупнее мышечная группа, тем больше по времени вы должны ее растягивать, тем более интенсивно надо выполнять стретч-упражнения.*

**Калланетика** — это гимнастика статических упражнений. В систему данного вида оздоровительной гимнастики входит тридцать упражнений, нагрузку которых повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы.

**Шейпинг***-***система** — это гармоничное соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и специального компьютерного тестирования на организм занимающихся. Шейпинг — одна из самых популярных систем, получивших распространение в нашей стране. Существует несколько видов шей-пинг-систем: шейпинг-классик, шейпинг-терапия, шейпинг-юни, шейпинг для беременных, шейпинг-про, шейпинг тонких тел.

**Восточные оздоровительные системы** гимнастики позволяют использовать резервы человеческого организма, обладающего уникальными возможностями для самосохранения и восстановления. Специфичной чертой комплексов восточных видов гимнастики является единство внутренней и внешней деятельности организма, достигнутое при ведущей роли сознания.

 ***Задание 1. Раскройте и запишите смысл понятия.***

1.Оздоровительные виды гимнастики\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание 2. Письменно ответьте на вопросы, используя материал текста.***

1.Какие виды упражнений можно отнести к оздоровительным видам гимнастики? Перечислите\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Каково назначение оздоровительной гимнастики? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Какие существуют формы гигиенической гимнастики? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Как подбирается упражнения и нагрузка в гигиенической гимнастике? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.В какое время проводится гигиеническая гимнастика? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.В какое время проводится гигиеническая гимнастика в армии? Почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Каково назначение лечебной гимнастики? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8.Кто составляет комплексы лечебной гимнастики для школьников? Как подбираются упражнения? Какова продолжительность занятия? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание 3. Перечислите упражнения, которые включают в комплексы гигиенической гимнастики.***

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Задание 4. Перечислите нетрадиционные виды оздоровительной лечебной гимнастики.***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Задание 5. Заполните таблицы, вписав в пустую колонку упражнения.***

***Оздоровительные виды гимнастики***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Вид гимнастики***  | ***Содержание (упражнения)*** |
| *Гигиеническая гимнастика* |  |
| *Вводная гимнастика* |  |
| *Физкультурная минутка* |  |
| *Лечебная гимнастика* |  |
| *Ритмическая гимнастика* |  |

***Новые оздоровительные виды ритмической гимнастики***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Вид ритмической гимнастики*** | ***Содержание (виды, упражнения)*** |
| *Стретчинг (гимнастика поз)* |  |
| *Калланетика* |  |
| *Шейпинг – система* |  |
| *Восточные оздоровительные системы* |  |

***Задание 6. Решение педагогических ситуаций***

***Ситуация 1.*** *Инструктору физической культуры санатория «Борисовский» необходимо разработать комплекс гигиенической гимнастики перед сном. По какому из предложенных вариантов правильнее разрабатывать комплекс? Обоснуйте свой ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***I вариант*** | ***II вариант*** | ***III вариант*** |
| 1.Упражнения общеразвивающие2. Упражнения на развитие координации | 1.Упражнения на расслабление мышц 2.Упражнения на равномерное дыхание | 1.Упражнения на потягивание2. Упражнения на развитие гибкости |

***Ситуация 2.*** *Инструктору физической культуры строительной организации «ООО Новый город» необходимо разработать комплекс вводной гимнастики до работы женщинам из бухгалтерского отдела (характер работы – сидя 6-8 часов за письменным столом).*

*Впишите упражнения вводной гимнастики и дозировку каждого.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Упражнения*** | ***Дозировка*** |
| ***на упражнение*** | ***на комплекс*** |
| ***1*** |  |  | ***5 – 10 минут*** |
| ***2*** |  |  |
| ***3*** |  |  |
| ***4*** |  |  |
| ***5*** |  |  |
| ***6*** |  |  |
| ***7*** |  |  |
| ***8*** |  |  |

***Ситуация 3.*** *Группа пенсионеров хотела бы заниматься нетрадиционными видами оздоровительных двигательной активности. Составьте для них комплекс упражнений Стретчинга.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Упражнения*** | ***Дозировка*** |
| **1** |  |  |
| **2** |  |  |
| **3** |  |  |
| **4** |  |  |
| **5** |  |  |
| **6** |  |  |
| **7** |  |  |
| **8** |  |  |

**Сделайте вывод по уроку и запишите его**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Домашнее задание.** Составьте комплекс физкультминутки из 5 – 10 упражнений для учащихся начальной школы, который можно выполнить в течение 2 – 5 минут.

 **Спасибо за сотрудничество!!!**