**312 группа**

**Тема урока:** Гимнастика. Комплекс производственной гимнастики.

**Главными задачами профессиональной двигательной подготовки по профессии парикмахер являются:**

- укрепление здоровья;

-формирование ЗОЖ;

- воспитание стойкой потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

- развитие общей выносливости, гибкости;

- обучение самостоятельному выполнению упражнений вводной, производственной, релаксационной гимнастики.

**Инвентарь:** гимнастический коврик, стул.

**Ход урока:**

Контроль ЧСС в состоянии покоя.

Разновидности ходьбы на носках; на пятках; на внешней, внутренней стороне стопы руки на пояс; перекат с пятки на носок; приставным шагом правым-левым боком; в полуприсяде.

*Характерные профзаболевания для данной профессии:* варикозное расширение вен, остеохондроз позвоночника, артрозы, вегетососудистая дистония, нарушения обмена веществ.

*Рекомендуемые средства физического воспитания:* кроссовая подготовка, ритмическая и атлетическая гимнастика, стретчинг, упражнения с чередованием напряжения и расслабления, дыхательные упражнения, массаж и самомассаж.

**Упражнения производственной гимнастики для профессии парикмахер:**

Нужно сесть прямо, сосредоточиться на своем дыхании. Закройте глаза, и в течение нескольких минут дышите медленно, спокойно, глубоко. Считаем до пяти, пока делаем вдох. Считаем до семи, пока делаем выдох. Затрата большего количества времени на выдох создает успокаивающий эффект. Представьте: когда вы наслаждаетесь этим глубоким, неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улетучиваются. Думайте о приятном. Этот прием с помощью воображения снимает физическое напряжение, с какой-то конкретной части тела. Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Ваши мышцы начинают расслабляться. Откройте глаза. Начните с плавного вращения глазами по кругу в одну, а затем в другую стороны. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, переключитесь на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, расслабьтесь. Расслабьте плечи, наклоны головой вперед, влево, назад, вправо. Положите подбородок на правое плечо, медленно вращаем по груди на левое плечо и обратно. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте запястья и поводите ими вправо, влево. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Сделайте три глубоких вдоха, поднимая руки вверх прогнитесь назад, вперед, влево, вправо. Поднимая левое колено вверх, оторвите ягодицу, мягко опустите обратно. Повторите движение правым коленом и правой ягодицей. Поставить ноги на пятки, покрутить ступнями влево, вправо. Сжать пальцы ног и разжать.

***Примерный комплекс физических упражнений сидя:***

1) Исходное положение: сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки опущены; поднять носки, опустить. Повторить 10-20 раз, темп средний.

2) Исходное положение: сидя, поднять пятки и опустить. Повторить 10-20 раз.

3) Исходное положение: сидя, ноги соединены; развести ноги в стороны, свести. Повторить 10-20 раз.

4) Исходное положение: сидя, развести пятки и свести, не отрывая ног от пола. Повторить 10-20 раз.

5) Исходное положение: сидя, развести носки и свести, не отрывая ног от пола. Повторить 10-20 раз.

6) Исходное положение: сидя, одновременно поднять носок правой ноги и пятку левой ноги и наоборот. Повторить 10-20 раз.

7) Исходное положение: сидя, не отрывая стоп от пола, одновременно развести в сторону носки, затем пятки, передвигая таким образом ноги на 6-8 счетов в сторону, и также вернуться в исходное положение. Повторить 4 - 6 раз.

8) Исходное положение: сидя, правая нога лежит на колене левой ноги, круговые движения в голеностопном суставе правой ноги по часовой и против часовой стрелки. Повторить 10 раз.

***Примерный комплекс физических упражнений лежа:***

1) первое упражнение выполняется на спине в положении «лежа». Руки вытянуть вдоль бедер, ноги немного согнуть в коленях с опорой на стопы. На вдохе поднять таз вверх, напрячь пресс с короткой задержкой дыхания на максимуме (поясница при этом должна чуть прогнуться). На выдохе опустить таз вниз, расслабиться.

2) положение прежнее: нужно оторвать от пола плечи, лопатки с переносом основной нагрузки на пресс, на максимуме зафиксировать позицию на несколько секунд. Вернуться в исходную точку, расслабиться.

3) положение прежнее, руки вытянуть вдоль бедер в стороны, ноги вместе, согнуты в коленях с опорой на стопы. Положить на выдохе колени вправо, исходное положение – вдох, то же влево.

4) положение прежнее, руки вытянуть вдоль бедер в стороны, ноги вместе, согнуты в коленях. «Велосипед» - делаем движения ногами, как при езде на велосипеде. Движение ногами размеренное, без рывков. Дыхание свободное.

5) положение прежнее, руки вытянуть вдоль бедер в стороны, оторвать от пола вытянутые ноги примерно на 30 - 40 сантиметров. Разводить ноги в сторону, а затем скрещивать ноги в горизонтальной плоскости, упражнение «ножницы».

6) положение прежнее, руки вытянуть вдоль бедер в стороны, оторвать от пола вытянутые ноги примерно на 30 - 40 сантиметров. Разводить ноги вверх – вниз в вертикальной плоскости, упражнение «ножницы».

7) положение прежнее, руки вытянуть вдоль бедер в стороны, оторвать от пола вытянутые ноги примерно на 30 - 40 сантиметров. Разводить ноги в стороны и скрещивать в горизонтальной плоскости, упражнение «ножницы».

8) положение прежнее, вытянутые ноги, руки вытянуть вверх. Поднять правую руку и левую ногу на выдохе. Исходное положение – расслабиться – вдох. То же левая рука и правая нога на выдохе.

9) лежа на спине, ноги согнуть, колени обхватить руками, сцепив пальцы в «замок», подтянуть ноги к груди на выдохе. На вдохе расслабиться, вытянув ноги.

10) лежа на спине, ноги согнуть, колени обхватить руками, сцепив пальцы в «замок», подтянуть ноги к груди на выдохе, в этом положение покачаться вперед – назад. На вдохе расслабиться, вытянув ноги.

11) лежа на животе, ноги вытянуты, руки вытянуты вверх. Поднять правую руку и левую ногу на вдохе. Исходное положение – расслабиться – выдох. То же левая рука и правая нога на вдохе.

**Методические рекомендации:**

Повторять каждое упражнение 5 -15 раз. Нагрузку во время выполнения упражнений увеличивать постепенно. Следить за дыханием. Контроль ЧСС.

*Вопросы для самоконтроля:*

Назовите профессионально важные двигательные качества для вашей профессии.

1.Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.:2014-237с.

2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. –М.: 2015-304с

Преподаватель Чернова О.В.

**olya-chernova-1973@mail.ru**