

# Организация учебного занятия в сети «ВКонтакте»

## Учебная дисциплина: Физическая культура

### Тема: Гимнастика

#### Ход урока

1. Ознакомиться с понятием самоконтроль, с содержанием самоконтроля.
2. Подобрать для себя комплекс упражнений (можно взять предложенный), выполнять ежедневно.
3. Ежедневно выполнять запись в дневник самонаблюдения (приложение) (вносим данные предыдущих занятий). На любой паре возможна проверка **online**.
4. Выполнить комплекс упражнений: И.п – сидя на стуле, руки к плечам  
1,2,3 -круговые вращения вперед; 4-и.п. 5,6,7 – круговые вращения назад  
8- и.п. - сидя на стуле, руки к плечам. 1-локти вверх  
2- и.п.3– локти вниз  
4–и.п. Подъем осуществляйте на вдохе, а опускание рук на выдохе;  
И.п–сидя на стуле, руки к плечам. 1-свести руки к груди  
2-и.п. 3- свести руки к груди  
4-и.п. И.п–сидя на стуле, руки вперед в «замок». 1,2,3 - руки вверх  
4-и.п. Подъем осуществляйте на вдохе, а опускание рук на выдохе;  
И.п - сидя на стуле руки на колени. 1,2,3 - поднимите плечи.  
4-и.п. Подъем осуществите на вдохе, а опускание сделайте на выдохе;  
5. Составить и прислать комплекс упражнений производственной гимнастики для своей специальности

**Домашнее задание:**  
выполнение комплекса УГГ, заполнение дневника.

Автор-составитель:  
Лозова А.Ю.

#### Выполненное задание: Эйвазов Элмир, 1-1П9

#### **Упражнения, которые можно выполнять, не вставая со стула:**

1. Сядьте на стул, при этом плотно прижимаясь к спинке. Вытяните ноги вперед, а руки поднимите вверх. Одновременно руками тянитесь вверх. Когда будете тянуться, считайте до 10 и возвращайтесь в обычное положение. Достаточно сделать 10 раз, чтобы размяться.
2. Выполнять это упражнение можно сидя за столом. Просто обопритесь руками за стол и сядьте на край стула. На несколько секунд приподнимите ягодицы и опускайтесь. Сначала может быть сложно, поэтому делайте 5-10 раз. После можете увеличить до 20 раз.
3. Как правило, офисные сотрудники сидят на привычных всем стульях, на колесиках с подлокотниками. Чтобы немного отвлечься, вы можете сесть на край стула, спина при этом должна быть прямая и обхватить руками подлокотники. Все что необходимо – это напрягать мышцы рук и стараться как можно сильнее сжать подлокотник. Достаточно делать до 15 повторов.

#### **Разминка, которую можно выполнять рядом со стулом:**

1. Нужно встать рядом со стулом и положить руки на спинку. Сначала отвести левую ногу назад и немного потянуть, потом правую. Можно немного усложнить упражнение, и во время потягиваний раздвигать руки в стороны. Повторять упражнение следует до 10 раз, для каждой ноги.
2. Находясь за стулом, положите руки на спинку. Правую ногу отведите назад и немного потяните, одновременно левую руку тяните вверх. Потом наоборот. Делать повторения следует до 10 раз.
3. Встаньте за стул, положите руки на спинку. Все что вам нужно, это вставать на носочки и считать до 10, после чего опускаться. Делать повторения необходимо 15-20 раз. Если есть возможность, то снимите обувь, чтобы ступни ног смогли полностью размяться.

#### **Упражнения без опоры:**

1. Обычные наклоны. Вам необходимо просто встать прямо и делать наклоны в разные стороны. Для упражнения можете задействовать руки и поднимать их вверх или раздвигать в стороны.
2. Чтобы снизить нагрузку в спине, необходимо ровно встать и руки поднять вверх. В таком положении потянуться вверх, при этом встать на носочки максимально высоко и тянуть пальцы вверх. В таком состоянии оставаться 10 секунд. Для достижения положительного результата упражнение сделать 10 раз.
3. Ходьба на месте – отличное упражнение. Необходимо выполнять ходьбу на месте 5-7 минут.
4. Приседания. Необходимо делать по 15-20 приседаний в течение зарядки. Для достижения положительного результата не забывайте подключать руки, во время приседания, и выдвигать их вперед.

#### **Упражнения для глаз:**

1. Закройте глаза и максимально сильно их зажмурьте буквально на 5-10 секунд. После этого широко откройте. Можно делать до 10 повторений.
2. Чтобы глаза отдыхали, необходимо раз в несколько часов переключать зрение с близкого расстояния на дальнее. Сделать это очень просто. Все что необходимо, это просто подойти к окну и постараться посмотреть вдаль и сфокусировать взор на конкретном объекте. Постарайтесь направить весь взор на нее. Или выберете точку вдаль и смотрите на нее 5-7 минут.
3. Постарайтесь посмотреть на свою переносицу. Повтор можно делать до 7-10 раз.
4. Водите глазами в разные стороны – снизу вверх и слева направо. Можно и выполнять круговые движения. Повторять не менее 10 раз. Так мы укрепляем глазодвигательные мышцы.

#### **Упражнения для рук:**

1. Сожмите и разожмите кулаки несколько раз.
2. Сожмите кулак и сгибайте всю кисть несколько раз вверх-вниз.
3. Сожмите кулак (не очень крепко) и поворачивайте кистями в разные стороны.
4. Сложите пальцы в ровный ряд, отведите большой в сторону и поворачивайте ими.

#### Дневник самоконтроля

дата	21	24	25	28
Пульс в покое (лежа утром за 1 минуту)	75	65	68	68
Пульс до начала упражнений	75	65	68	68
Пульс после занятий	91	79	80	79
Пульс после 15 минут отдыха	78	69	69	66