

Державний професійно-технічний навчальний заклад
«Рівненський центр професійно-технічної освіти сервісу та дизайну»

Методична розробка
**Професійно-прикладна
фізична підготовка**

Підготувала:
викладач фізичної культури
Олена ОЧЕРЕТНА

Рівне - 2024



У методичних рекомендаціях подано матеріали та розробки комплексів вправ для здобувачів освіти закладу професій-технічної освіти, які обрали професії: оператор з обробки інформації та програмного забезпечення, кравець-закрійник, майстер з пошиття одягу, флорист; оформлювач вітрин, кравець-вишивальник, перукар-візажист, а також розкрита значимість професійно-прикладної фізичної підготовки в освітньому процесі.

Розглянуто і схвалено на засіданні методичної комісії природничих дисциплін, протокол №4 від 05 грудня 2024 р.

Зміст

Вступ.....	4
I. Взаємозв'язок між професійною працею та фізичною культурою	5
II. Завдання та шляхи їх реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки ...	7
III. Засоби фізичної культури і спорту у професійно-прикладній фізичній підготовці	9
<u>IV</u> . Основні засоби, завдання професійно-прикладної фізичної підготовки характерні для професій оператора з обробки інформації та програмного забезпечення, флориста; оформлювача вітрин, майстра з пошиття одягу, кравця-вишивальника, перукаря-модельєра; візажиста	10
ДОДАТКИ.....	15
Контроль за ефективністю ППФП.....	15
Комплекс вправ для професії оператор обробки інформації та програмного забезпечення.....	16
Комплекс вправ для професій кравець-вишивальник, майстер з пошиття одягу ..	18
Комплекс вправ для професії флориста-оформлювача вітрин.....	20
Комплекс вправ для професії перукар-модельєр	22
Поради як зняти втому ніг, а також уникнути плоскостопості, порушень постави, венозного кровообігу якщо ви працюєте стоячи	24
Поради як зняти втому при робочій позі положення сидячи, яке призводить до порушення кровообігу, сутулості, зменшення життєвої ємкості легенів, зниження обміну речовин і т.д.	25
Комплекс вправ, які знімають втому очей під час та після роботи і покращують їх кровообіг.....	26
Список використаної літератури	27

Вступ

Стрімкі зміни науково-технічного прогресу привели до значного збільшення механізації та автоматизації виробничих процесів, що вплинуло на умови праці сучасних фахівців. Одночасно збільшилась в значній мірі інтенсивність, напруження праці, підвищилась індивідуальна відповідальність за результат виробничої діяльності, тривожність. Сучасне виробництво в легкій промисловості та у сфері обслуговування характеризується підвищенням складності і інтенсивності трудових процесів, що вимагає від фахівця швидкості і точності рухових дій, високої концентрації уваги та вміння вирішувати нестандартні завдання. Важливу роль у формуванні гармонійної особистості майбутнього фахівця відіграє фізичне виховання, а саме професійно-прикладна фізична підготовка, яка повною мірою сприяє створенню необхідного рівня професійно важливих якостей умінь і навичок.

У зв'язку з цим зростає значення якісної професійно-прикладної фізичної підготовки, де велику роль має інноваційний підхід до теоретичних її основ, які мають враховувати специфіку трудової діяльності різних категорій працівників. Процеси формування високого професійного рівня конкурентоспроможних фахівців різних професій набувають все більшої актуальності.

Достатній мінімум розвитку професійно-важливих якостей повинен визначатися параметрами моделі та рівнем їх значимості для забезпечення професійної готовності. Тому є дуже своєчасним вивчення впливу різних засобів і методів фізичної культури на виховання професійно важливих якостей майбутніх працівників під час навчання у професійно-технічних навчальних закладах. Так, в даній методичній розробці наведені комплекси вправ для здобувачів освіти, що обрали професії перукаря-модельєра, оператора з обробки інформації та програмного забезпечення, флориста; оформлювача вітрин, кравця-вишивальника, майстра з пошиття одягу.



I. Взаємозв'язок між професійною працею та фізичною культурою

Важливим завданням закладів професійно-технічної освіти є подальше підвищення рівня підготовки майбутніх працівників.

Використання даного завдання потребує удосконалення освітнього процесу, органічною частиною якого являється фізичне виховання.

При визначенні конкретної направленості фізичного виховання в професійно-технічному закладі освіти керуються принципами, на яких будується система фізичного виховання, принципами оздоровчого напрямку, гармонічного розвитку особистості і принципом зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності. Кожен з цих принципів в різних закладах вирішується специфічно.

Конкретне вирішення принципу оздоровчого напрямку фізичного виховання обумовлене віком здобувачів освіти, особливостями режиму навчальної роботи і характером навчальних занять.

В закладах професійно-технічної освіти навчається молодь від 15 років і старші. Цей період розвитку організму потребує спеціальних умов, необхідних його правильному формуванню, а також організації необхідного рухового режиму.

Предметом фізичного виховання як обов'язкової навчальної дисципліни є формування в здобувачів освіти спеціальних знань і навичок, забезпечуючих широке їх використання в побуті і підготовку учнів до майбутньої трудової діяльності.

Принцип зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності визначається професійною направленістю навчання.

Між фізичною культурою і професійною працею є взаємозв'язок. Основу фізичної готовності людей до праці складає добре здоров'я і всебічна фізична підготовка людини, яка передбачає як формування великого кола рухових навичок, так і необхідну функціональну підготовку організму. Все це забезпечується засобами загальної фізичної підготовки. Однак між фізичною культурою і працею існують і специфічні зв'язки, зумовлені особливостями характеру трудової діяльності людей. Всі професії потребують спеціально направленою фізичного виховання, забезпечуючого фізичну готовність до конкретної трудової діяльності. Ці специфічні зв'язки характеризуються наступними основними положеннями:

- 1.** Кожна професія потребує спеціального налаштування організму для кращого входження в роботу. Засобами фізичного виховання можна підвищити цей процес і продуктивність праці.

2. Кожна професія надає специфічного впливу на організм, втомлює його і потребує специфічних форм і методів відпочинку. Керуючись фізіологічними закономірностями активного відпочинку, за допомогою фізичного виховання можна зняти втому і забезпечити високу працездатність організму на протязі всього робочого дня.

3. В процесі професійної діяльності в різних сферах праці, можуть виникнути труднощі, пов'язані з зовнішніми умовами, в яких протікає виробнича діяльність (t повітря, забрудненість повітря, обмеженість рухів), або труднощі, визвані характером праці (вібрації, підвищене нервово напруження, монотонність роботи, вимушений темп роботи і т.д.), які потребують спеціальної фізичної і волевої підготовки. Спеціально направленими засобами фізичного виховання можна підготувати організм до подолання цих труднощів, забезпечити високу працездатність і зберегти здоров'я працівників.

4. Ряд професій можуть негативно вплинути на організм, визвати професійні захворювання (розширення вен і плоскостопість у працівників, які працюють довгий час стоячи, зниження функцій організму при малорухомому характері праці та інші професійні захворювання). Засобами фізичного виховання можна попередити ці захворювання і зберегти здоров'я працівників на довгі роки.

5. Ряд професій потребує оволодінню спеціальними професійно-прикладними руховими навиками (пожежники). За допомогою спеціального направленого фізичного виховання можна забезпечити у майбутніх робочих формування спеціальних рухових навичок професійно-прикладного характеру.

6. Ряд професій вимагає виховання спеціальних фізичних і волевих якостей, зумовлених характером професійно-трудої діяльності, наприклад, високої силової витривалості (працівники гірничорудної промисловості), сміливості, розвитку почуття рівноваги при роботі на великій висоті (будівельники-монтажники). За допомогою спеціально-направленого процесу фізичного виховання можна забезпечити розвиток у здобувачів освіти спеціальних фізичних якостей, забезпечуючи їх фізичну готовність до майбутньої діяльності.

II. Завдання та шляхи їх реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки

Організуючи освітній процес, необхідно мати чітке уявлення про спрямованість завдання фізичного виховання як обов'язкової навчальної дисципліни в закладах професійно-технічної освіти. Фізичне виховання-органічна складова частина загальної системи навчання і традиції виховання. Вона повинна сприяти як загальному, так і спеціальному розвитку фізичних якостей відповідно до вимог обраної професії.

В різних сферах професійної праці налічується кілька тисяч професій. Основні їхні відмінності визначаються особливостями предмета, технології та зовнішніх умов конкретної діяльності, операцій та дій, що входять до неї.

Детально розглянувши класифікацію професій необхідно виділити такі завдання:

1. Удосконалення фізичних, вольових, та інших якостей, необхідних обраній професії. Навчання прикладним для даного виду праці руховим вмінням і навичкам, є тим, що переважно потребується у зв'язку з особливими умовами професійної діяльності, наприклад: оператор з обробки інформації та програмного забезпечення - професія, пов'язана з підвищеним ступенем швидкості реакції і потребує виховання ігрової спритності, підвищення статичної витривалості м'язів тулуба.

2. Підвищення функціональної стійкості і налаштування організму здобувачів освіти, до несприятливих дій факторів, специфічних умов праці, а саме гіподинамією, вимушених робочих положень тіла зі статичною напругою, з високою або низькою температурою повітря та інших.

3. Повідомлення здобувачам освіти про особливості обраної професії, навички і якості в майбутній трудовій діяльності.

Професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів освіти закладів професійно-технічної освіти повинна проходити в різних формах. Її основною формою є урок фізичної культури – комплексний або спеціалізований.

Комплексні уроки можуть бути 2 типів:

- включення в свій зміст засобів загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки;

- включені засоби професійно-прикладної підготовки з різних її розділів.

При використанні на заняттях засобів загальної фізичної підготовки і окремих прикладних вправ, останні повинні бути тісно пов'язані зі змістом матеріалу. Наприклад, вправи, підвищуючи вестибулярну стійкість організму, доцільно передбачити при проходженні розділу програми з гімнастики.

Спеціалізовані уроки мають більш вузьку, вибірково направленість - навчання прикладним вмінням, навичкам або вдосконалення окремих професійно

важливих якостей. Одна спрямованість таких занять дозволяє забезпечувати значні впливи на окремі функціональні системи організму, щоб отримати найбільший ефект їх розвитку.

Крім вказаної форми занять по професійно-прикладній фізичній підготовці слід використовувати такі розділи:

- спортивно-прикладні змагання;
- ранкові фізичні вправи;
- самостійні заняття здобувачів освіти по виконанню завдань викладача.

Вони компенсують дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після втоми, підвищують розумову і фізичну працездатність.

Організацію самостійної роботи необхідно починати з пояснень учням її значення для успішного засвоєння спеціальності, підвищення професійної працездатності.

В реалізації задач професійно-прикладної фізичної підготовки велике значення має система масової і спортивної роботи, орієнтована на профіль закладу професійно-технічної освіти. Ця система в своїй сутності повинна бути традиційною в кожному закладі і включати форми роботи по професійно-прикладним видам спорту (заняття в секціях, змагання між навчальними групами і закладами освіти).

III. Засоби фізичної культури і спорту у професійно-прикладній фізичній підготовці

Високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою дуже різноманітних засобів фізичної культури і спорту. При цьому застосовуються в процесі навчання спеціальні прикладні вправи – це ті ж звичайні фізичні вправи, але підібрані й організовані в повній відповідності з її завданнями. В даний час не існує спеціальної класифікації фізичних вправ, орієнтованої на завдання професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців різних професійних груп, тому в кожному окремому випадку це питання вирішується самостійно.

Можна умовно розділити на 4 групи, вправи, які слід використовувати у професійній підготовці:

1. Фізичні вправи загального впливу.

2. Фізичні вправи, спрямовані на спеціальну професійну фізичну підготовку.

3. Фізичні вправи, що сприяють розвитку психічних якостей важливих для діяльності.

4. Фізичні вправи, що сприяють профілактиці професійних захворювань, нейтралізації впливу шкідливих чинників.

Друга група вправ включає в себе:

- прикладні фізичні вправи та елементи з різних видів спорту;
- прикладні види спорту, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори;
- допоміжні засоби, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу;
- рухливі ігри.

Прикладні фізичні вправи і окремі елементи з різних видів спорту можуть у поєднанні з іншими вправами забезпечити виховання необхідних прикладних фізичних і спеціальних якостей, а також освоєння прикладних умінь і навичок.

Вибираючи засоби фізичної культури для учнів професійно-технічних навчальних закладів необхідно спиратися на те, що в професійно-прикладній фізичній підготовці слід використовувати спеціальні фізичні вправи, а також займатися тими видами спорту, які забезпечують розвиток необхідних професійно-важливих якостей.

Розвиток прикладних фізичних якостей йде шляхом спеціального виховання і вдосконалення основних фізичних якостей людини: швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості, які необхідні в подальшій професійній діяльності.

У процесі фізичного виховання у здобувачів освіти варто пропагувати здоровий спосіб життя і надавати більше інформації про вимоги майбутньої професії.

IV. Основні засоби, завдання професійно-прикладної фізичної підготовки характерні для професій оператора з обробки інформації та програмного забезпечення, флориста; оформлювача вітрин, майстра з пошиття одягу, кравця-вишивальника, перукаря-модельєра; візажиста

У ДПТНЗ “Рівненський центр ПТО сервісу та дизайну” навчаються юнаки та дівчата віком від 15 років і старші, що характеризує недостатню соціальну їх зрілість. Завдання фізичного виховання – сприяти правильному гармонійному розвитку форм та функцій у здобувачів освіти, правильно організувати процес їх активної діяльності, який повинен проходити у колективі.

Освітня діяльність пов’язана з недостатньою руховою активністю, що може спричинити до певного ослаблення функцій серцево-судинної, дихальної і м’язової системи.

Основним завданням фізичного виховання є забезпечити нормальний руховий режим, зберегти здоров’я та високу працездатність.

1. Оператор з обробки інформації та програмного забезпечення

При широкому використанні в робочому процесі персональних комп'ютерів необхідна тонка координація рухів пальців рук з мишею і на клавіатурі.

Вимоги до даної професії: посидючість, акуратність, точність, уважність, грамотність, відчуття ритму і хороша координація рухів кистей рук.

Робота пов'язана з підвищеним ступенем розумового і нервово-емоційного напруження (сприйняття уваги пам'яті) і постійної мобілізації психічних функцій. Оператору потрібно швидко переключатися з одного виду діяльності на інший. Робоче положення тіла – сидяче. Зусилля малі при невеликій амплітуді рухів. В роботі приймають участь кисті і пальці рук. Потрібні прояви швидкості реакції. Велике навантаження зорового аналізатора.

Завдання ППФП:

- удосконалення швидкості окремих рухів і швидкості реакції (простої і складної);
- розвиток координації і точності рухів;
- підвищення статистичної витривалості м'язів тулуба;
- удосконалення техніки рухових дій в умовах емоційного напруження;
- виховання ігрової спритності.

Основні засоби ППФР:

- Гімнастика – вправи без предметів і з предметами (гімнастичними палицями, булавами, тенісними м'ячами);
- Спортивні ігри – настільний теніс, баскетбол, волейбол, ручний м'яч;
- Рухливі ігри – естафети, ігри на увагу, точність і спритність.

2. Кравець - вишивальник, майстер з пошиття одягу

Праця даних професій є складною і трудомісною, бо ж на долю ручної праці у виготовленні одягу припадає 80%, незважаючи на те, що швейне виробництво оснащене сучасним обладнанням, яке полегшує працю кравців, вишивальниць, майстрів з пошиття одягу.

Мати чітку координацію рухів, добрий зір та окомір, що дасть змогу досягати високої професійної майстерності.

Робота характеризується швидким виконанням тонких по координації рухів пальців і кистей рук, великою напругою зору та уваги.

Працівники даних професій повинні мати хороший зір, схильність до виконання монотонної роботи, тонку дотикову роботу пальців рук, хорошу координацію рук і зорово-моторну координацію, точний об'єм окомір, вміння швидко переключатися з виконання однієї операції на іншу. Для успішної діяльності їм потрібні посидючість, акуратність, терпіння.

Завдання ППФП:

- вдосконалення координації рухів, точності і швидкості рухів кистей рук,
- підвищення загальної і швидкісної витривалості,
- розвиток рухливості в суглобах кистей рук і навичок підвищеної ігрової спритності.

Основні засоби ППФП:

- Гімнастика – вільні вправи на узгодження рухів рук і ніг з іншими частинами тіла, виконуючи в заданому темпі і ритмі; вправи з предметами (скакалкою, м'ячами настільного та великого тенісу, набивними та баскетбольними, гімнастичними палицями, булавами і легкими гантелями).

- Легка атлетика – метання полегшених легкоатлетичних знарядь на задану відстань.

- Елементи спортивних ігор – почергове ведення правою, лівою рукою м'яча зі зміною направлення і темпу руху; рухливі ігри та естафети, пов'язані з подоланням перешкод і елементами виробничих рухів.

3. Перукар-модельєр, візажист

Робота перукаря найчастіше позмінна та шкідлива. У зв'язку зі специфікою професії навантаження припадає як на руки, так і на ноги, що потребує великої фізичної витривалості. Протипоказана професія особам, у яких є алергія на хімікати. Професійна діяльність характеризується виконанням великої кількості рухів кистей рук і пальців, під контролем зору з великим навантаженням на функції уваги. Характерні риси: дуже добрий окомір, естетичний смак, акуратність.

Завдання ППФП:

- розвиток рухів на спритність, розвиток статичної і динамічної витривалості м'язів тулуба, ніг;
- розвиток витривалості, досконалість координації рухів рук.

Основні засоби ППФП:

- Гімнастика – вправи з гантелями, набивними та тенісними м'ячами.
- Спортивні ігри – елементи на точність і спритність рухів рук у волейболі, баскетболі, гандболі.
- Рухливі ігри – на розвиток уваги.
- Плавання на короткі дистанції вільним стилем.
- Легка атлетика – метання тенісних м'ячів на дальність і в ціль, біг на середні дистанції.

4. Флорист; оформлювач вітрин

Трудова діяльність характеризується гіподинамією.

Основні вимоги ставляться до зорового і тактильного аналізаторів; тонка координація м'язів кисті.

Флористу важливий розвинений окомір і відчуття кольору, навички роботи з живим матеріалом, знання ботаніки. Можливий контакт з хімічними речовинами, тому алергетикам не рекомендується виконувати такі процеси. Працюють як в приміщенні, так і на свіжому повітрі.

Завдання ППФП:

- розвиток швидкості реакції, витривалості і рухливості суглобів кисті, удосконалення ручної і ігрової спритності, загальної витривалості.

Засоби ППФП:

- Гімнастика – вправи з гімнастичними обручами, палицями, гімнастичною лавою; акробатичні елементи.

- Рухливі ігри, естафети з передачею предметів різними способами – над головою, за спиною, збоку.

- Спортивні ігри – волейбол (м'який прийом м'яча, точна передача м'яча, гра в невеликому колі); баскетбол (неочікувані передачі м'яча, кидки в корзину однією і двома руками, ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості, зупинками по сигналу).

- Настільний теніс.

- Легка атлетика – спринтерський біг з високого та низького старту, повторний біг з прискореннями, метання тенісних м'ячів.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Контроль за ефективністю ППФП

Здійснюється з використанням тестів і має основні завдання:

1. Оцінити ступінь володіння прикладними навичками й уміннями.
2. Оцінити ступінь фізичного розвитку здобувачів освіти.
3. Оцінити рівень знань в області ППФП за обраною професією.

Здобувачі освіти I-III курсів щорічно повинні виконувати професійно-прикладні тести, розбиті на два семестри. Ці тести є професійно-значущими і дозволяють оцінити рівень їх фізичні якості.

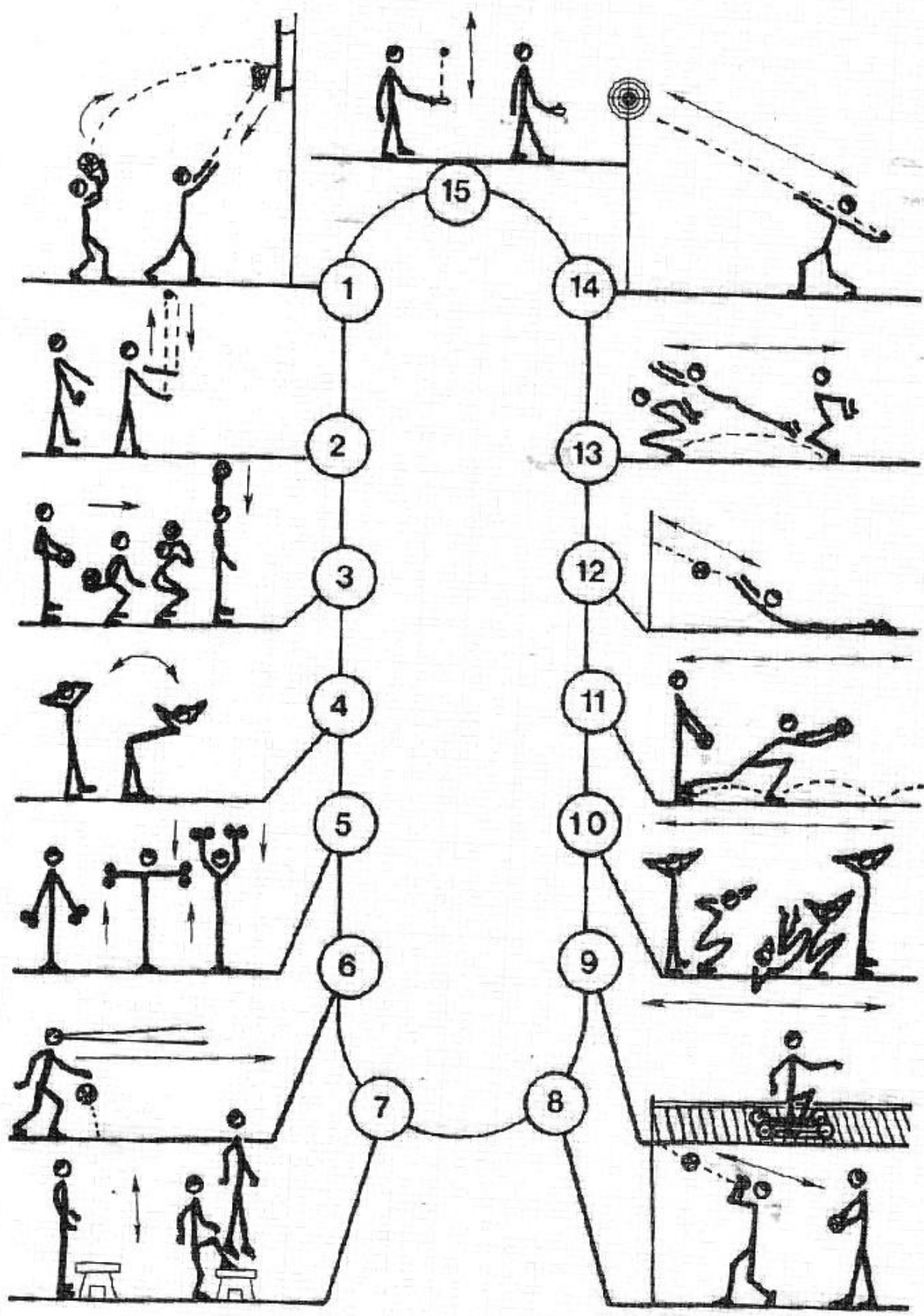
Професійно важливі тести

таблиця 1.1

	Опис тесту, одиниці виміру	Тестова якість	Оцінки (бали)				
			5	4	3	2	1
1	Біг 4x9 м, (с) (старт з обов'язковим оббіганням предмету і його торканням)	швидкість, спритність	10,3	10,7	11,0	11,4	11,7
2	Згинання рук в упорі лежачи від підлоги, разів (дівчата)	Сила	21	14	8	6	3
3	Кидки тенісного м'яча, 20 кидків в ціль (разів)	Точність	20	15	11	7	4
4	Човниковий біг 4x9 м, (с)	швидкість, спритність	10,5	10,8	11,2	11,5	11,8
5	Кидки баскетбольного м'яча, 10 кидків в ціль на час (с)	швидкість, точність	10	12	14	16	18
6	Стрибки через скакалку за 1 хв. разів	стрибучість, витривалість	120	110	100	85	80

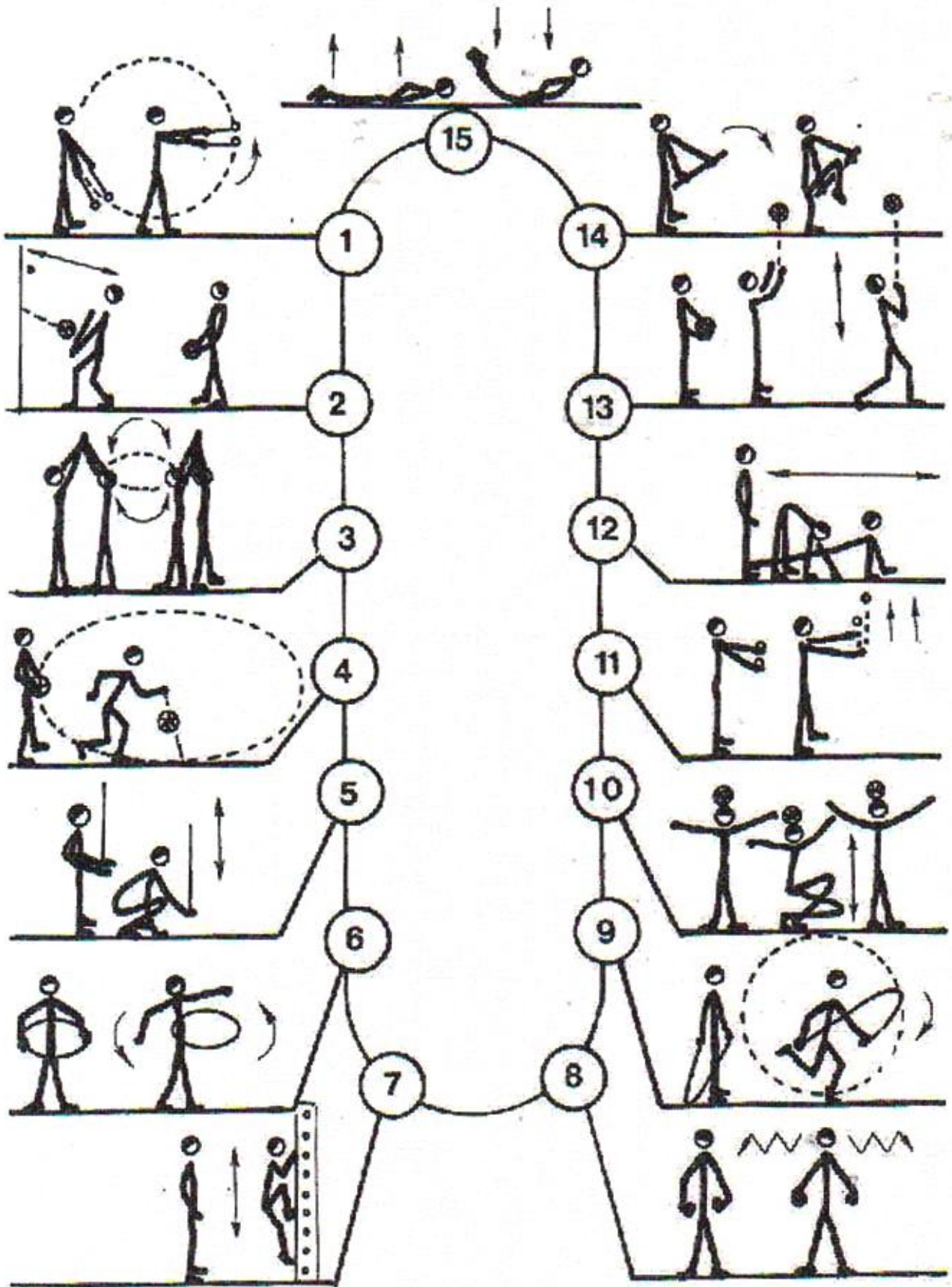
Комплекс вправ для професії оператор обробки інформації та програмного забезпечення

1. Кидки баскетбольного м'яча однією рукою від плеча в корзину в межах штрафного майданчика.
2. Підкидання і ловіння тенісного м'яча в русі, те саме двома або трьома м'ячами.
3. Переніс м'яча по черзі правою і лівою рукою, піднімаючи і опускаючи його. Те саме в напівприсіді.
4. Ноги нарізно, руки за головою, нахили тулуба вперед до горизонтального положення, дивитись вперед.
5. Піднімання і опускання прямих рук з гантелями вгору через сторони.
6. Повільне ведення баскетбольного м'яча по прямій без зорового контролю.
7. Права (ліва) нога на лаві, темпові стрибки зі зміною ніг в безопорному положенні.
8. Верхня передача волейбольного м'яча з відскоком від стіни на висоті 2,5-3 м.
9. Стрибки на лівій, правій та обох ногах по прямій та через перешкоди.
10. Стоячи, руки за головою, переكاتи на спині і піднятися у вихідне положення; те саме ноги нахрест.
11. М'яч медбол в руках, опущений вниз, виконувати випади вперед з підніманням м'яча вперед.
12. Лежачи на животі, кидки і ловіння м'яча (баскетбольного, волейбольного) з відскоком від стіни.
13. З напівприсіду руки назад стрибок з місця в довжину, те саме потрійний стрибок з місця.
14. Кидки тенісного м'яча в баскетбольний щит або мішень на дальність відскоку і ловіння його.
15. Стоячи на місці, підкидання тенісною ракеткою шарика, те саме в русі. Вправи можна виконувати окремо і в комплексі. Дозування індивідуальне.



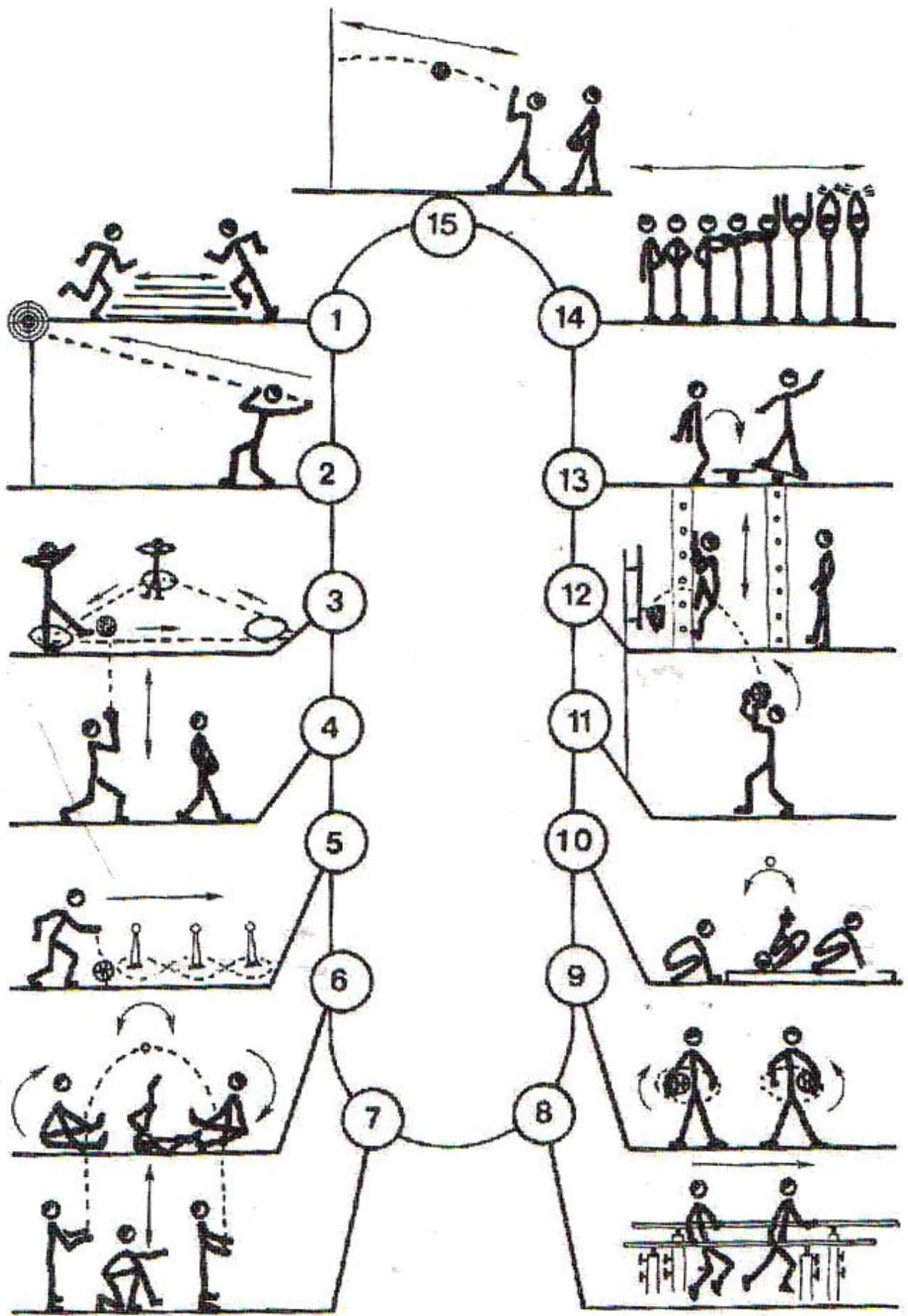
Комплекс вправ для професій кравець-вишивальник, майстер з пошиття одягу

1. Стоячи на місці, руки вниз з гантелями (вага 500 гр.); виконувати кола руками вліво, вправо; перехресні рухи руками з гантелями.
 2. Нижня передача волейбольного м'яча двома руками за допомогою стінки на рівні голови.
 3. Партнери в стійці ноги нарізно, взявшись руками зверху. Оберти в ліву і в праву сторону.
 4. Високе і низьке ведення баскетбольного м'яча кроком, бігом.
 5. В руці гімнастична палиця, вставати і присідати, торкаючись підлоги вільною рукою, утримувати палицю на долоні другої руки.
 6. Оберти гімнастичного обруча на поясі, на лівій та правій руці.
 7. Піднятися і опуститися по гімнастичній драбині.
 8. Стоячи ноги нарізно, стискання тенісного м'яча, те саме еспандера.
 9. Стрибки на місті через скакалку і в русі.
 10. Присідати і вставати з вантажем на голові (м'яч, мішечок з піском) з відведенням рук в сторони та зі збереженням вертикального положення тулуба.
 11. Стоячи ноги нарізно, одночасно підкидати і ловити два тенісних м'ячі; жонглювання м'ячами.
 12. Перехід із основної стійки через упор зігнувшись в упор лежачи і навпаки на кистях рук; те саме на пальцях рук.
 13. Верхня передача волейбольного м'яча двома руками над собою на місці і в русі.
 14. Гімнастична палиця в руках, опущена вниз, переступити через горизонтальну палицю вперед. Перенести палицю з-за спини над головою вперед.
 15. Лежачи на животі, руки вздовж тулуба, відведення ніг і тулуба назад з фіксацією прогнутого положення.
- Вправи можна виконувати окремо і в комплексі.
Дозування індивідуальне.



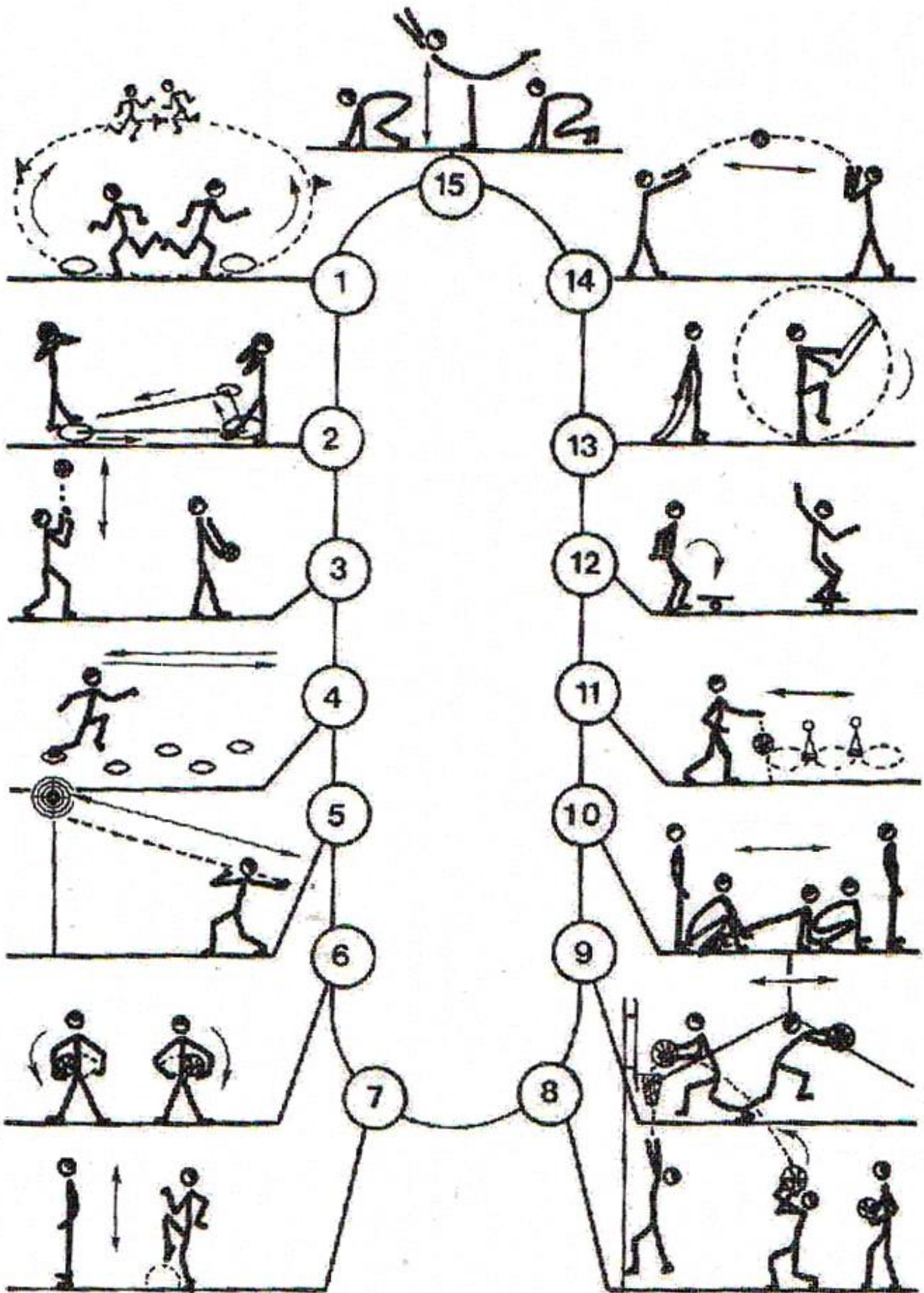
Комплекс вправ для професії флориста-оформлювача вітрин

1. З положення високого старту човниковий біг з прискоренням до середини відрізка прямої.
2. Кидки тенісного м'яча вціль на стіні.
3. Ходьба в різних напрямках з обертами гімнастичного обруча лівою, правою ногою.
4. Верхня передача волейбольного м'яча над собою на місці і в русі.
5. Ведення баскетбольного м'яча між стійками, лівою правою руками.
6. Акробатичні переكاتи вперед, назад, вліво, вправо.
7. Стоячи на місці, підкидання і ловіння технічного м'яча з одночасним торканням однією рукою підлоги.
8. Ходьба на руках на паралельних брусах, або на перекладинах.
9. Обертання м'яча навколо тулуба з чергуванням в ліву і праву сторони; навколо лівої і правої ноги.
10. З упору присівши перекид вперед і назад в групуванні.
11. Кидки баскетбольного м'яча в корзину в межах штрафного майданчика.
12. Піднімання і спускання по гімнастичній стінці за допомогою рук і ніг.
13. Утримання рівноваги на дошці, яка лежить на набивному м'ячі.
14. Різноманітні стрибки з різким положенням рук.
15. Лицем до стіни, кидки і ловіння баскетбольного м'яча; поступово збільшуючи відстань.



Комплекс вправ для професії перукар-модельєр

1. Біг партнерів в протилежних напрямках на короткі та довгі дистанції.
2. Ходьба в різних напрямках з обертами гімнастичного обруча лівою і правою ногами.
3. Верхня передача волейбольного м'яча над собою на висоту 1-2м., на місці і в русі.
4. Із положення високого старту біг стрибками зі сторони в сторону.
5. Попадання тенісного м'яча в ціль.
6. Оберти баскетбольного та набивного м'яча навколо тулуба в ліву і праву сторони.
7. Біг на місці з високим підніманням стегна в максимальному темпі 10-15 секунд з подальшим прискоренням 15-20м.
8. Кидки баскетбольного м'яча в корзину з близьких точок однією рукою від плеча.
9. Ведення м'яча з різним поворотом на 180° чергуючи лівою і правою рукою.
10. Перехід з основної стійки в упор лежачи, далі в упор присівши і навпаки на долонях і пальцях рук.
11. Ведення баскетбольного м'яча між стійками правою і лівою руками.
12. Балансування на дошці тримаючись за опору та без неї.
13. Стрибки на місці через скакалку з обертами її вперед 30 секунд; 1 хвилину.
14. Верхня передача волейбольного м'яча з відскоком від стіни або в парах на місці.
15. Із упору присівши перехід в горизонтальну рівновагу («ластівка») на правій та лівій нозі.



Поради

як зняти втому ніг, а також уникнути плоскостопості, порушень постави, венозного кровообігу якщо ви працюєте стоячи

1. Взуття, в якому працюєте повинне підтримувати зведення стопи. В тапочках, туфлях без підборів стопа розплющується, тому працювати в них не можна. Швидко втомлюються ноги й у взутті на високих підборах. Краще підійде взуття на низьких та середніх підборах.

2. Періодично напружуйте м'язи спини, шиї, живота на 30-40 секунд.

3. Переносьте вагу тіла з однієї ноги на іншу (на всю ступню або її частину).

4. Піднімайтесь на носки (по черзі на лівий або правий, обидва відразу).

5. Перекочуйтеся з п'ятки на носки і навпаки.

6. Почергово згинайте і розгинайте ноги в колінах, відриваючи їх від підлоги.

7. Злегка нахиляйтесь вперед і діставайте руками до колін.

8. Звести лопатки, потім розслабитися.

9. Підняти голову до верху і опустити.

У вільну хвилину рекомендується – сісти на стільчик, покласти ноги на інший і виконати наступні вправи:

1) випрямити ногу в коліні і поставити на п'ятку відтягнувши носок вниз, до сидіння стільчика, те саме іншою ногою;

2) виконати декілька кругових обертів стопами в одну і в другу сторону;

3) по черзі розслабте м'язи кожної ноги і потрусіть ними.

Поради

як зняти втому при робочій позі положення сидячи, яке призводить до порушення кровообігу, сутулості, зменшення життєвої ємкості легенів, зниження обміну речовин і т.д.

Велике навантаження припадає на м'язи спини, шиї і кисті рук.

1. Сильно прогнутися в попереку, повільно, з напруженням прогнутися, розправляючи спину; повороти тулуба вліво, вправо руки на колінах.
2. Прогинаючи попереку, розтирати його рукою чи обома круговими рухами, натискувати тильною частиною кистей від хребта на зовні.
3. Сильно прогинаючись у попереку, повільно і енергійно відводити руки назад і назовні. Можна це робити в поєднанні з випрямленням ніг.
4. Розтирання м'язів шиї і верхньої частини трапецієвидного м'яза. Розтираючи шию, натискувати у напрямленні до підключичних лімфатичних залоз.
5. Глибокий вдих і повний видих. Ця вправа є профілактичним засобом від застою у легенях відпрацьованого повітря.
6. Крутіння головою. Нахилити повільно, не напружуючи голову в бік, потім назад і в протилежний бік, ніби перекочуючись потилицею по верхній частині спини.
7. Відведення голови вправо і вліво. Темп повільний.
8. Повороти голови вправо чи вліво, не нахиляючи її та без напруження.
9. Розтирання лівою рукою правої кисті і навпаки; струшування її і різке розведення пальців. Крутіння кистями.
10. Стискання і розтискання кистей одночасно з поворотами в ліктьових суглобах. Кругові оберти передпліч.

Комплекс вправ, які знімають втому очей під час та після роботи і покращують їх кровообіг

1. Закрити очі. Відпочити 10-15с. Відкрити. Повторити 2-3 рази. Темп повільний.
2. Рухи очними яблуками вправо – вверху, вліво – вверху, вправо – вниз, вліво-вниз. Повторити 3-4 рази. Темп повільний. Закрити очі і відпочити 10-15сек.
3. Самомасаж. Закрити очі і робити легкі кругові рухи подушечками двох пальців, погладжуючи надбрівні дуги і нижню частину очниць від носа назовню 20-30 секунд. Потім сидіти спокійно із закритими очима 10-15 сек.
4. Закрити очі і відкрити через 5 секунд, подивитися вдаль. Знову закрити. Відкрити і подивитися на кінчик носа. Повторити 3-4 рази.
5. Закрити очі. Легко надавити подушечками вказівних пальців на очні яблука. Тримати 5 сек. Потім різко відпустити. Повторити 3-4 рази.
6. Кругові рухи очними яблуками з закритими очима вправо і вліво. Повторити 2-3 рази у середньому темпі.
7. Сильно зажмурити очі на 3-5 сек., потім відкрити на 3-5 сек. Повторити 5-6 разів.
8. Швидко моргати по 10 секунд. Повторити 2-3 рази.
9. Закрити очі і виконувати масаж повік круговими рухами пальців протягом 1 хв.
10. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхню повіку обох очей, через 2 секунди відпустити. Повторити 3-4.

Список використаної літератури

1. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : зб. ст. VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с.
2. Концепція Нової української школи: посіб. упоряд.: Гриневич Лілія, Елькін Олександр, Калашнікова Світлана, Коберник Іванна, Ковтунець Володимир, Макаренко Оксана, Малахова Олена, Нанаєва Тетяна, Усатенко Галина та ін.
URL: <http://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/novaukrainska-shkola-compressed.pdf>
3. Про освіту: закон України від 02.10.2021. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
4. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.
5. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. – Суми: УАБС НБУ, 2009. – 312 с.
6. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ. Львів 2006 р.