

**ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА
 ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
 СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ «КОМПЬЮТЕРНЫЕ СЕТИ» и
 «СЕТЕВОЕ И СИСТЕМНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ»**

| | |
|---|--|
|  | <p><u>Исходное положение:</u> стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.</p> <p><u>Упражнение:</u> медленные круговые движения головой: на счет от 4 до 8 раз (1-3 повторений).</p> |
|  | <p><u>Исходное положение:</u> стоя, ноги на ширине плеч.</p> <p><u>Упражнение:</u> выпады вправо, влево, вправо с наклоном туловища и подыманием руки вверх на счет 4 до 8 раз (1-3 повторений).</p> |
|  | <p><u>Исходное положение:</u> стоя, ноги на ширине плеч.</p> <p><u>Упражнение:</u> Наклоны вперед с касанием пола руками на счет 4 до 8 раз (1-3 повторений).</p> |
|  | <p><u>Исходное положение:</u> стоя, руки на поясе.</p> <p><u>Упражнение:</u> выпады поочерёдно левой, правой ногой на счет 4 до 8 раз (1-3 повторений).</p> |
|  | <p><u>Исходное положение:</u> стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p><u>Упражнение:</u> круговые движения прямыми руками поочерёдно вперед-назад на счет 4 до 8 раз (1-3 повторений).</p> |

Производственная гимнастика разработана на базе адаптивной физической культуры и способствует укреплению здоровья и повышению работоспособности.

Производственная гимнастика — это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

Цель производственной гимнастики — способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность.

Задачи производственной гимнастики:

- 1) подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- 2) активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;
- 3) заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
- 4) профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.