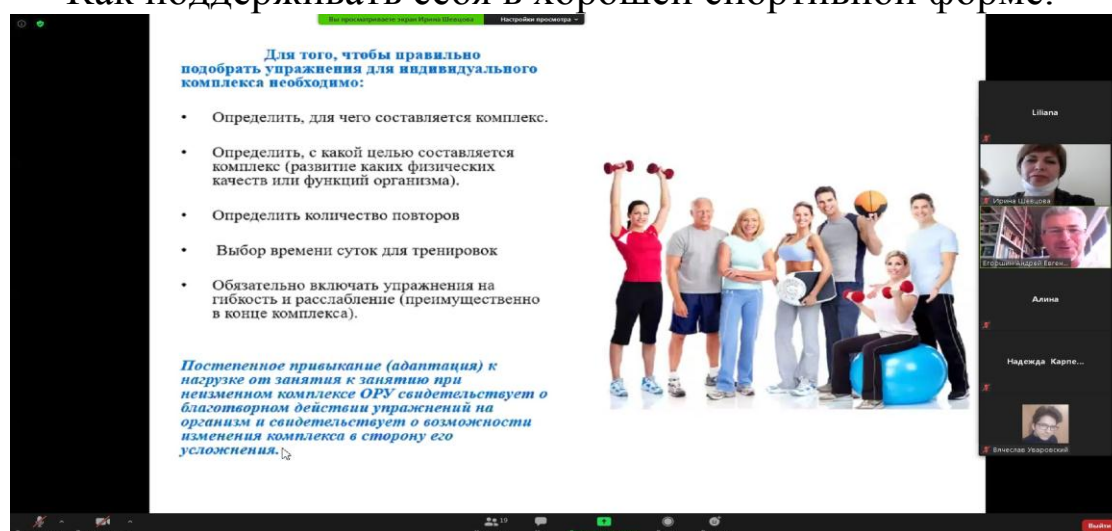


04 июня 2020 г. в 12:00 в Иркутском техникуме индустрии питания состоялся онлайн-тренинг в режиме веб-конференции «О пользе физических упражнений в режиме самоизоляции и дистанционного обучения», организованный руководителем физвоспитания и службой медиации ГАПОУ ИТИП. Ведущие тренинга - преподаватели техникума Андрей Евгеньевич Егоршин и Ирина Николаевна Шевцова.

В рамках тренинга шла речь о том:

- ✓ Что такое двигательная активность и ее польза,
- ✓ Как составить комплекс физических упражнений,
- ✓ Как поддерживать себя в хорошей спортивной форме.



The screenshot shows a Zoom meeting interface. The main window displays a presentation slide with the following text:

Для того, чтобы правильно подобрать упражнения для индивидуального комплекса необходимо:

- Определить, для чего составляется комплекс.
- Определить, с какой целью составляется комплекс (развитие каких физических качеств или функций организма).
- Определить количество повторов
- Выбор времени суток для тренировок
- Обязательно включать упражнения на гибкость и расслабление (преимущественно в конце комплекса).

Постепенное привыкание (адаптация) к нагрузке от занятия к занятию при неизменном комплексе ОРУ свидетельствует о благотворном действии упражнений на организм и свидетельствует о возможности изменения комплекса в сторону его усложнения.

To the right of the text is a photograph of a diverse group of people in athletic wear, some holding dumbbells and others using a blue exercise ball.

On the right side of the Zoom window, a vertical list of participants is visible, including names like Liliana, Ульяна Шевцова, Егоршин Андрей Евгеньевич, Алана, Надежда Карле..., and Евгений Ивановский.

В тренинге приняли участие 20 студентов и преподавателей, которые активно включались в обсуждение проблемных вопросов, предлагаемых модератором

Вниманию участников были предложены: презентационный материал, и рекомендации по определению уровня своей тренированности и составлению индивидуальных комплексов физических упражнений.

Следует отметить, что в целом предложенная тема тренинга вызвала живой интерес. В целом, на мероприятии царил дружеская атмосфера сотрудничества и взаимопонимания.

В результате подведения итогов проведенного онлайн-тренинга было решено подготовить и провести практическое онлайн занятие.

Рекомендации по выполнению упражнений.

1. Если не сочетать движения с темпом дыхания, то при выполнении сложных упражнений возможны его задержки. Появляется одышка, быстро наступает утомление. Этого можно избежать, делая вдох в исходном положении перед упражнением, а выдох—во время его выполнения.

Главное — дышать ритмично и через нос.

2. Каждое упражнение повторяйте 8 — 10 раз. Меньшее число повторений не принесет пользы. Желательно примерно один раз в месяц изменять комплекс, включая в него новые, более сложные упражнения.

3. При выполнении комплекса упражнений утренней гимнастики рекомендуется следующая очередность.

- Потягивание;
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Упражнения для мышц туловища;
- Упражнения для мышц ног;
- Прыжки и бег;
- Дыхательные упражнения и спокойная ходьба.



Лилиана



Вера

Крюкова Елена

Алиса