

ББК Ч565я7

И755

**Рецензенты:**

кафедра теории и методики физической культуры Липецкого государственного педагогического университета им. П.П. Семенова-Тян-Шанского;  
Фролова Т.С., канд. пед. наук, доц.

**Ионова, Е.А.**

И755 Гимнастика в процессе трудового дня : учебное пособие / Е.А. Ионова, И.В. Папина, Е.Н. Суркова. – Липецк: Изд-во Липецкого государственного технического университета, 2020. – 53 с. – Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-00175-035-2

В учебном пособии рассмотрены особенности занятий гимнастикой в процессе трудового дня. Представлены комплексы упражнений с учетом специфики разных профессий. Даны рекомендации проведения гимнастики в процессе трудового дня. Упражнения, предложенные в данном пособии, направлены на улучшение и повышение работоспособности, снятие утомления, профилактику вирусных, инфекционных и профессиональных заболеваний.

Учебное пособие утверждено и рекомендовано для студентов всех специальностей очной и заочной форм обучения, а также для преподавателей физической культуры, работающих со студентами в учебных группах.

Библиогр.: 10 назв.

ББК Ч565я7

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЛГТУ.

ISBN 978-5-00175-035-2

© ФГБОУ ВО «Липецкий государственный  
технический университет», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
1. История возникновения гимнастики .....	4
2. Значение гимнастики в режиме дня .....	8
3. Утренняя гигиеническая гимнастика.....	12
Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики .....	14
4. Производственная гимнастика .....	16
Комплекс упражнений производственной гимнастики .....	21
5. Ритмическая гимнастика.....	24
Комплекс упражнений ритмической гимнастики .....	28
6. Атлетическая гимнастика .....	46
Комплекс упражнений атлетической гимнастики .....	49
Заключение .....	51
Библиографический список.....	52