

Государственное автономное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области «Сосновоборский политехнический колледж»

Упражнения для разных профессий



Презентацию выполнила
Студентка 301-к группы
Коледа Евгения

- ▶ Каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций и психических свойств и качеств личности



Тракторист-машинист широкого профиля

- ▶ **Профессионально важные качества**
- ▶ физическая сила и выносливость;
- ▶ достаточная острота слуха;
- ▶ хороший объёмный глазомер;
- ▶ точная сенсомоторная реакция;
- ▶ устойчивость и концентрация внимания;
- ▶ распределение и переключение внимания;
- ▶ переносимость монотонности и однообразия в работе;
- ▶ техническая наблюдательность и смекалка;
- ▶ развитое техническое мышление.

Автомеханик

- ▶ **Профессионально важные качества**
- ▶ физическая выносливость и сила;
- ▶ хорошее зрение и глазомер (линейный и объемный);
- ▶ подвижность, координированность и точность движений кистей и пальцев рук
- ▶ тонкая мышечная и слуховая чувствительность;
- ▶ хорошая образная и оперативная память;
- ▶ технический интеллект;
- ▶ высокий объём и распределение внимания;
- ▶ наблюдательность, терпение, дисциплинированность и ответственность;
- ▶ быстрая реакция на аварийные сигналы

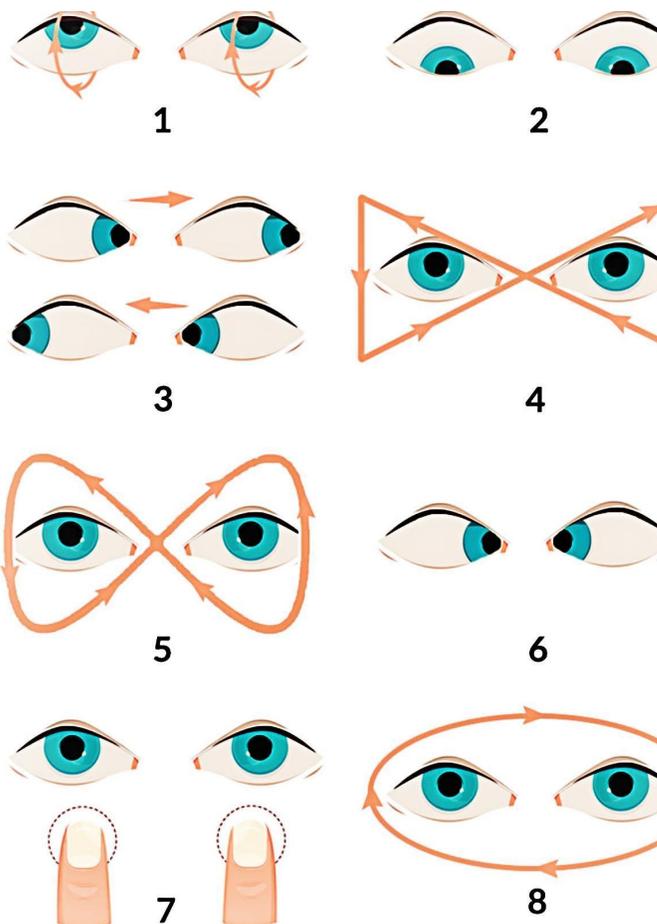
Сварщик

- ▶ **Профессионально важные качества**
- ▶ физическая сила и выносливость;
- ▶ острое зрение и хорошее цветовосприятие;
- ▶ гибкость и подвижность рук, ног и всего тела;
- ▶ умение длительно сосредотачивать внимание;
- ▶ хорошая зрительно-моторная координация;
- ▶ пространственное воображение и техническое мышление;
- ▶ аккуратность и уравновешенность

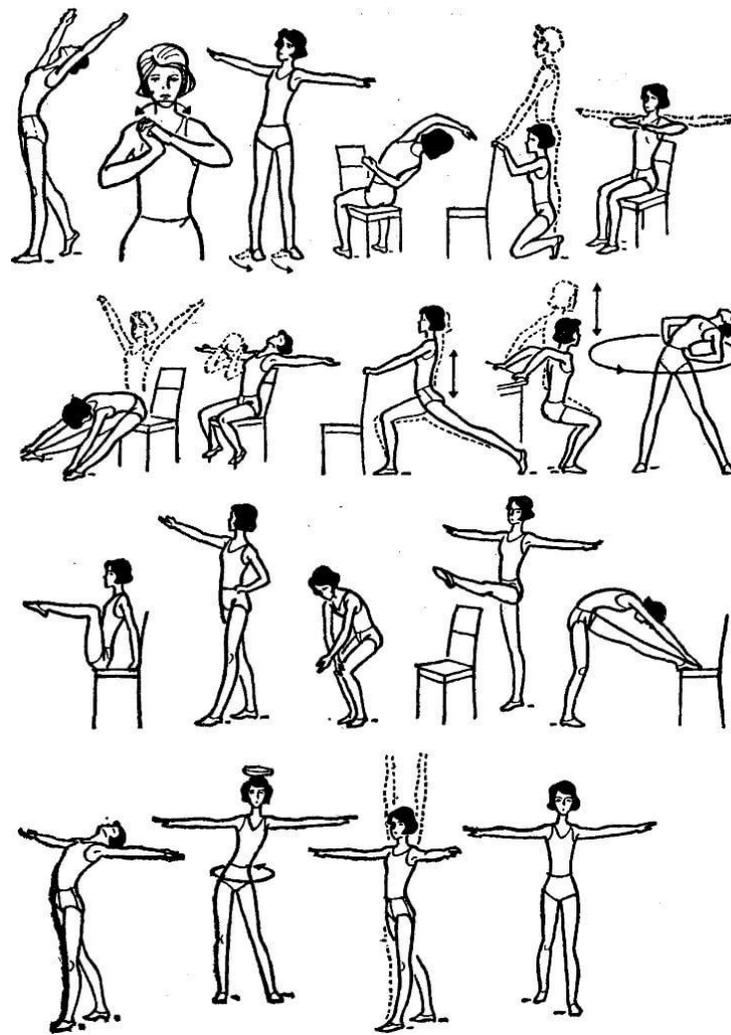
Упражнения на точность и координацию движений.



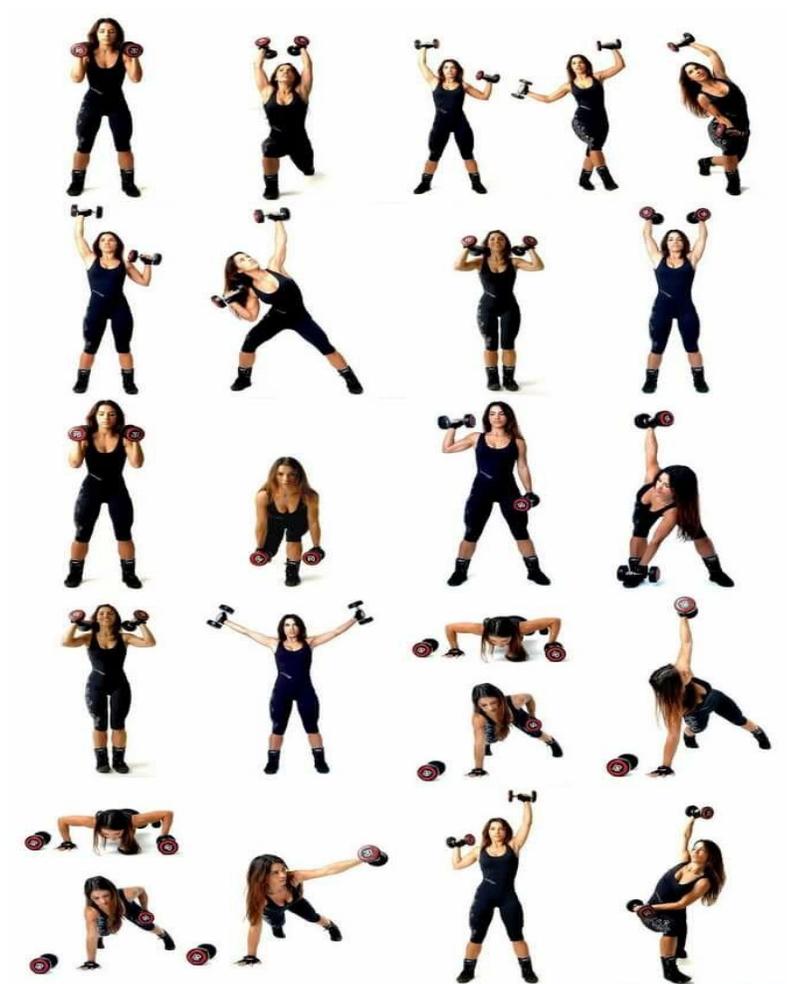
Упражнения для глаз



Упражнения для осанки, мышц живота и спины



Ловкость и точность движений рук



Повар-кондитер

- ▶ **Профессионально важные качества**
- ▶ тонкое цветоразличение;
- ▶ физическая выносливость;
- ▶ хорошая зрительно-двигательная координация (на уровне движений рук);
- ▶ развитая долговременная память;
- ▶ объёмный и линейный глазомер;
- ▶ умение концентрировать внимание;
- ▶ тонкое чувство времени;
- ▶ высокая чувствительность к оттенкам запаха и вкуса;
- ▶ воспроизводящее воображение;
- ▶ ответственность, честность

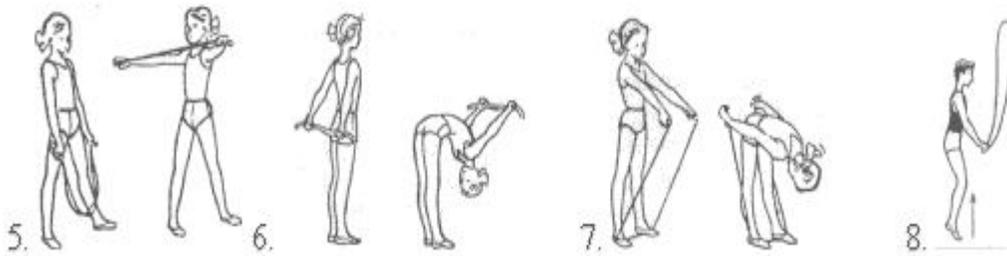
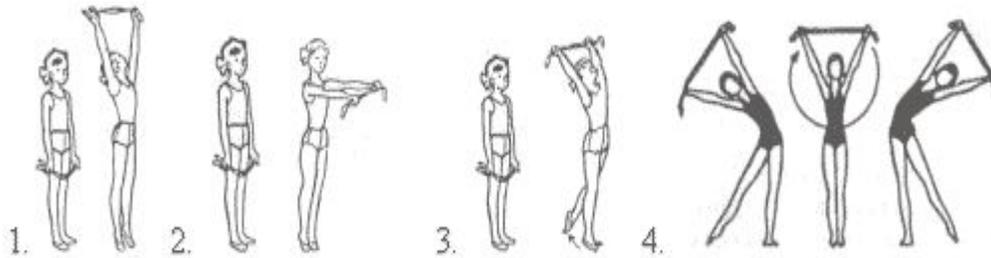
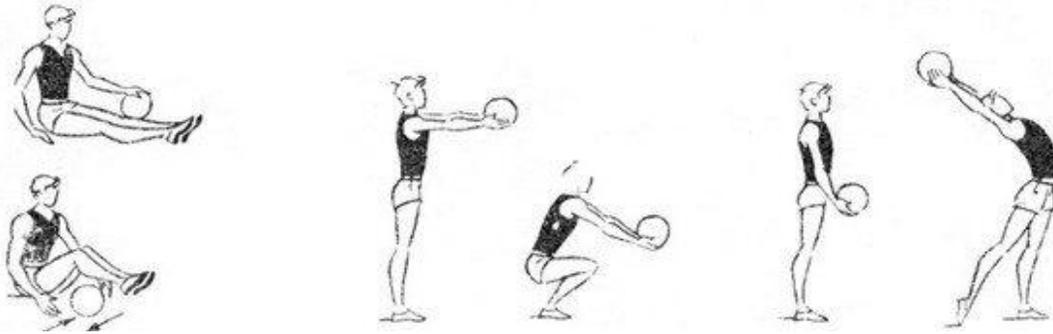
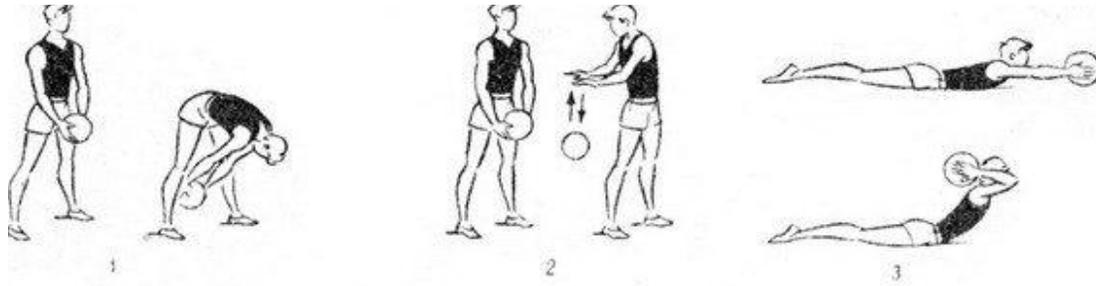
Продавец, контролёр-кассир

- ▶ **Профессионально важные качества**
- ▶ устойчивость внимания;
- ▶ хорошие долговременная и оперативная память;
- ▶ арифметические способности;
- ▶ глазомер;
- ▶ точное пространственное восприятие величины и формы предмета;
- ▶ четкая дикция;
- ▶ эмоциональная устойчивость;
- ▶ наблюдательность, общительность, честность

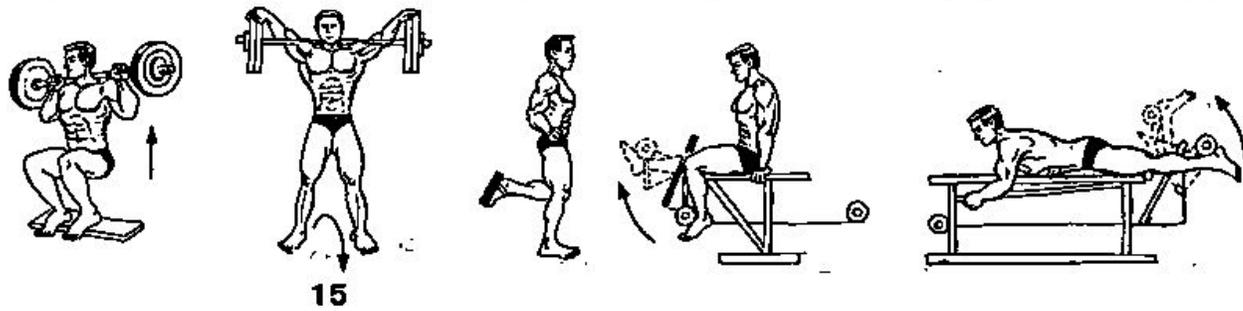
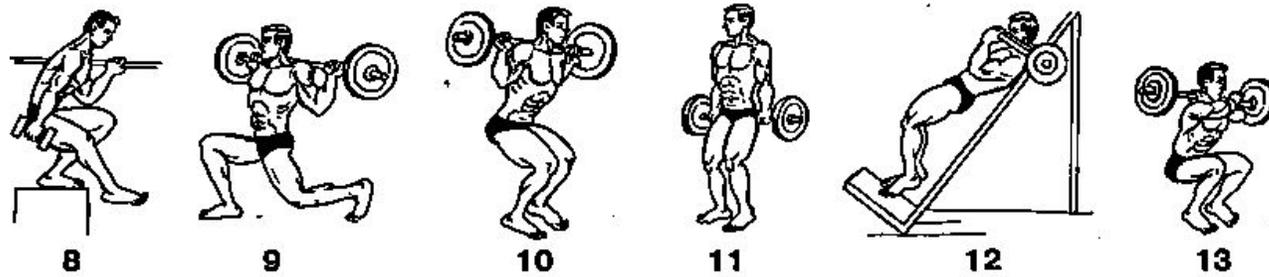
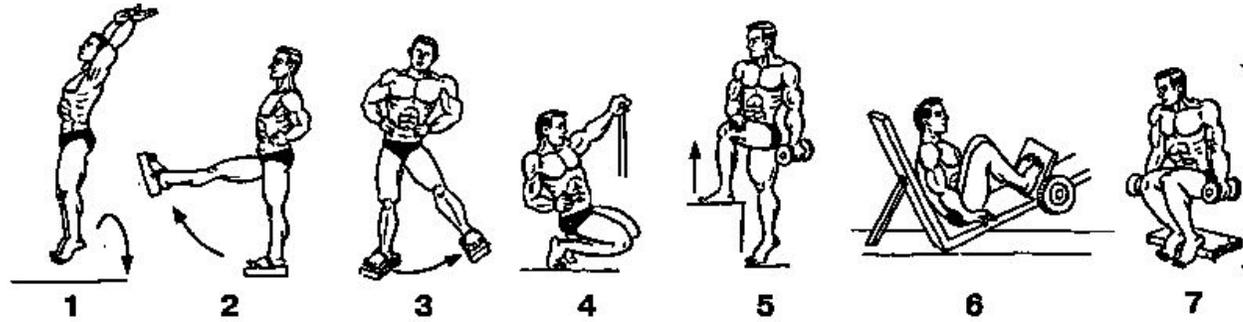
Вольные упражнения на согласование движений рук и ног с другими частями тела



Упражнения с предметами



Упражнения для ног



ИСТОЧНИКИ

- ▶ <https://infourok.ru/kompleksi-fizicheskikh-uprazhneniy-rekomenduemih-obuchayuschimsya-razlichnih-professiy-2997420.html>
- ▶ <https://bodymaster.ru/training/home/zaryadka-na-rabote/proizvodstvennaya-gimnastika-gimnastika-na-rabote.html>