



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ «РОСТ»
(ГБПОУ «ЧГК «РОСТ»)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**по проведению занятий по физической культуре с использованием
средств атлетической гимнастики для студентов, осваивающих
профессию сварщика, в условиях дистанционного обучения**

Специальность: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной
сварки (наплавки))

Курс: 1–2

Форма проведения: Дистанционная (смешанный формат)

Автор: Панакшев Сергей Васильевич,
преподаватель физической культуры

Челябинск, 2026

Содержание

1. **Пояснительная записка** (цели, задачи, актуальность для профессии сварщика).
2. **Раздел 1. Профессиональные риски сварщика и пути их коррекции средствами атлетической гимнастики.**
3. **Раздел 2. Организация дистанционных занятий** (техника безопасности, самоконтроль, работа с фотоотчётом).
4. **Раздел 3. Атлетическая гимнастика в домашних условиях** (комплексы упражнений с учётом материально-технической базы).
 - Комплекс №1: Укрепление мышечного корсета (собственный вес).
 - Комплекс №2: Профилактика плече-лопаточного периартроза (упражнения для предотвращения болей и проблем в плечевом суставе с использованием бутылок с водой / эспандера).
 - Комплекс №3: Функциональный тренинг для профилактики заболеваний вен и поясницы.
5. **Раздел 4. Контроль и оценка** (критерии для фотоотчёта, тестирование).
6. **Приложение 1. Теоретический тест по разделу «Атлетическая гимнастика».**
7. **Приложение 2. Ссылки на онлайн-ресурсы для самостоятельной работы.**

1. Пояснительная записка

Актуальность.

Профессия сварщика относится к категории профессий с высокой физической нагрузкой на отдельные группы мышц и выраженным влиянием статического напряжения. Рабочая поза сварщика (вынужденное положение с наклоном туловища вперёд, поднятыми руками, длительное удержание инструмента) приводит к формированию стойких мышечных дисбалансов, которые являются причиной профессиональных заболеваний: остеохондроза грудного и поясничного отделов, плече-лопаточного периартроза («замороженное плечо»), варикозного расширения вен, хронической гипоксии.

Цель методического пособия: Обеспечить методическое сопровождение дистанционных занятий физической культурой, направленных на профилактику профессиональных заболеваний студентов-сварщиков средствами атлетической гимнастики.

Задачи:

1. Сформировать у студентов понимание взаимосвязи физической подготовки и успешности в профессии.
2. Обучить комплексам атлетических упражнений, корректирующих типичные для сварщика мышечные дисбалансы.
3. Развить силовую выносливость мышц спины, плечевого пояса и нижних конечностей.
4. Обеспечить методический контроль за выполнением заданий в дистанционном формате.

2. Профессиональные риски сварщика

Прежде чем приступить к выполнению упражнений, важно понимать, какие «слабые звенья» формируются под влиянием профессионального труда.

Зона риска	Профессиональный фактор	Возможное заболевание	Задача атлетической гимнастики
Шейный и грудной отдел	Длительное статическое напряжение мышц шеи и плеч в сварочной маске.	Шейный остеохондроз, головные боли, кифоз (сутулость).	Укрепление глубоких мышц шеи, разгибателей спины, раскрытие грудной клетки.
Плечевой пояс	Работа с поднятыми руками (удержание электрода/горелки).	Плече-лопаточный периартроз, импинджмент-синдром.	Укрепление ротаторной манжеты плеча, развитие силы мышц задней дельты и трапеции.
Поясничный отдел	Работа в наклоне, вибрация, подъем тяжестей.	Люмбоишиалгия, грыжи межпозвоночных дисков.	Формирование мощного мышечного корсета (кора), укрепление ягодичных мышц.
Кисти и локти	Монотонные движения, вибрация, статический хват.	Эпикондилит («локоть сварщика»), синдром запястного канала.	Укрепление мышц предплечий, развитие хвата, улучшение кровотока.
Сердечно-сосудистая система	Гиподинамия (неподвижность), воздействие тепла.	Варикоз, вегето-сосудистая дистония.	Аэробная нагрузка (в разминке), упражнения для венозного возврата («велосипед»).

3. Организация дистанционных занятий

Учитывая, что студенты имеют разный социально-экономический уровень и условия проживания, занятия строятся по принципу **минимальной материальной зависимости**.

Рекомендуемый инвентарь (домашние аналоги):

- Коврик (можно заменить одеялом).
- Стул (устойчивый).
- Отягощения: пластиковые бутылки (0,5–1,5 л) с водой или песком (замена гантелям).
- Эспандер (резиновая лента) — при наличии, либо импровизированный из старого велосипедного жгута.
- Стена.

Структура дистанционного занятия (смешанный формат):

1. **Теоретическая часть (асинхронно):** изучение методического материала, просмотр видео ссылок.
2. **Практическая часть (синхронно или асинхронно):** выполнение комплекса упражнений.
3. **Контроль (асинхронно):** фото - или видеоотчёт (до 5 ключевых упражнений), выполнение теста.

Правила техники безопасности при работе дома:

- **Разминка обязательна:** перед выполнением силовых упражнений необходимо провести общую суставную разминку (вращения в суставах сверху вниз) в течение 7–10 минут.
- **Контроль дыхания:** выдох на усилия, вдох на расслаблении. Задержка дыхания (натуживание) при выполнении упражнений опасна для сердечно-сосудистой системы.

- **Страховка:** при использовании бутылок следите за надёжностью крышек, чтобы вода не разлилась на пол (риск травмы).
- **Заключительная часть (заминка):** обязательное растягивание (стретчинг) работавших мышечных групп.

Самоконтроль:

Студент ведёт дневник самочувствия. Критическими показателями для прекращения занятия являются:

- Пульс выше 160 уд/мин (для лиц 17–19 лет).
- Резкая боль в позвоночнике или суставах.
- Головокружение, потемнение в глазах.

Если студент не может выполнить упражнение в заданном объёме с правильной техникой — необходимо снизить уровень сложности.

Особенности выполнения упражнений при наличии ограничений по здоровью

В условиях дистанционного обучения преподаватель не всегда имеет возможность лично контролировать состояние здоровья студентов. В связи с этим особое значение приобретает самостоятельная оценка своих возможностей и соблюдение ограничений.

Перед началом занятий студент должен учитывать наличие хронических заболеваний, травм или временных недомоганий.

Общие противопоказания к занятию (временный отказ от нагрузки):

- повышенная температура тела
- острые болевые ощущения (в спине, суставах, мышцах)
- головокружение, слабость
- обострение хронических заболеваний

В данных случаях занятие необходимо перенести.

Частые ограничения и рекомендации

а) Проблемы с позвоночником (остеохондроз, протрузии, боли в пояснице)

Рекомендации:

- исключить резкие наклоны и скручивания
- избегать глубоких прогибов
- выполнять упражнения в медленном темпе
- особое внимание — технике (нейтральное положение спины)

Допустимые упражнения:

- планка (в упрощённом варианте)
- ягодичный мост
- упражнения на стабилизацию корпуса

Ограничить:

- интенсивные скручивания
- упражнения с осевой нагрузкой

б) Проблемы с плечевым суставом (боли, ограничение подвижности)

Рекомендации:

- выполнять упражнения с минимальным весом
- избегать подъёма рук выше уровня плеч (при боли)
- контролировать амплитуду движения

Допустимые упражнения:

- лёгкие тяги
- упражнения с эспандером
- растяжка грудных мышц

Исключить:

- резкие махи
- жимы с большим весом

в) Избыточная масса тела и низкий уровень подготовки

Рекомендации:

- начинать только с базового уровня
- увеличивать время отдыха
- уменьшать длительность удержаний

Допустимые упражнения:

- упрощённая планка (с колен)
- упражнения лёжа
- ходьба на месте (как часть разминки)

г) Проблемы с сердечно-сосудистой системой

Рекомендации:

- избегать задержки дыхания
- контролировать пульс (не выше 140–150 уд/мин)

- выполнять упражнения в умеренном темпе

Обязательно:

- удлинённая разминка

- постепенное завершение занятия (без резкой остановки)

Универсальное правило

Если при выполнении упражнения возникает: боль, резкий дискомфорт, ухудшение самочувствия, ТО

- упражнение необходимо немедленно прекратить!

Важно! Студент не должен стремиться выполнить максимальный объём любой ценой.

Приоритет — безопасность и правильная техника, а не количество повторений.

Уровни сложности выполнения упражнений

С учётом разного уровня физической подготовленности студентов, все комплексы выполняются в трёх вариантах сложности:

а) Базовый уровень (начальный)

для студентов с низкой физической подготовкой:

- уменьшенное количество повторений

- упрощённая техника (при необходимости)

- увеличенный отдых

б) Средний уровень (рекомендуемый)

для большинства студентов:

- выполнение упражнений в стандартном объёме
- контроль техники
- умеренная интенсивность

в) Продвинутый уровень

для физически подготовленных студентов:

- увеличение повторений или времени
- сокращение отдыха
- усложнение выполнения (замедление темпа, удержание)

Студент выбирает уровень самостоятельно или по рекомендации преподавателя.

Типичные ошибки при выполнении упражнений

При выполнении упражнений в домашних условиях студенты часто допускают ошибки, которые снижают эффективность занятий и могут привести к травмам.

Наиболее распространённые ошибки:

а) Нарушение техники (потеря контроля положения тела)

Например: прогиб в пояснице в планке, округление спины в наклоне

- решение: уменьшить уровень сложности, выполнять упражнение медленнее, контролировать положение корпуса.

б) Слишком высокая нагрузка

Попытка сразу выполнять упражнения на продвинутом уровне

- решение: начинать с базового уровня и постепенно увеличивать нагрузку.

в) Задержка дыхания (натуживание)

Особенно при силовых упражнениях

- решение: соблюдать правило — выдох на усилии, вдох на расслаблении.

г) Рывковые движения вместо контролируемых

Часто возникает при усталости

- решение: выполнять упражнения в спокойном темпе, избегать инерции.

д) Игнорирование разминки и заминки

- решение: строго соблюдать структуру занятия.

4. Раздел «Атлетическая гимнастика»

В данном разделе представлены комплексы, адаптированные для домашних условий. Основной принцип: приоритет функциональности над изоляцией, стабилизация корпуса, компенсация «профессиональной сутулости».

Комплекс №1. «Сильный корсет» (собственный вес)

Цель: Укрепление мышц спины, пресса и ягодиц для профилактики болей в пояснице.

Режим: 3 круга, отдых между упражнениями 30–40 сек, между кругами 90 сек.

№	Упражнение	Техника выполнения	Количество повторений			Фото-контроль
			базовый	средний	продвинутый	
1	Планка классическая	Лёжа на предплечьях. Тело — прямая линия от пяток до макушки. Втянуть живот, не прогибаться в пояснице.	20 - 30 сек	40 - 60 сек	60 - 90 сек	Боковой ракурс (видна линия позвоночника).
2	«Супермен» (гиперэкстензия на полу)	Лёжа на животе, руки вперёд. Одновременно оторвите руки и ноги от пола, прогнитесь в грудном отделе. Задержитесь на 2 сек.	8 - 10 раз	12 - 15 раз	15 - 20 раз (с паузой 3 сек)	Сверху или сбоку (видны прогиб).
3	Ягодичный мост	Лёжа на спине, ноги согнуты, стопы на полу. Поднимите таз вверх, напрягая ягодичы. В верхней точке спина прямая.	12 - 15 раз	20 раз	25 - 30 раз (с удержанием 3 сек)	Боковой ракурс (амплитуда подъёма).
4	Обратные скручивания (пресс)	Лёжа на спине, руки вдоль тела. Поднимите согнутые ноги и «скручивайте» таз вверх, отрывая поясницу от пола.	10 - 12 раз	15 - 20 раз	20 - 25 раз	Боковой ракурс.

Типичные ошибки при выполнении упражнений

1) Планка

Ошибка: провисание в пояснице или поднятый таз

- исправление: тело должно образовывать прямую линию; напрячь пресс и ягодицы

2) «Супермен»

Ошибка: резкое запрокидывание головы

- исправление: взгляд направлен вниз, шея в нейтральном положении

3) Ягодичный мост

Ошибка: подъём за счёт поясницы, а не ягодиц

- исправление: в верхней точке сознательно сжимать ягодицы

4) Обратные скручивания

Ошибка: раскачивание ног

- исправление: выполнять движение медленно, за счёт мышц пресса

При затруднениях допускается переход на базовый уровень.

При лёгкости выполнения — переход на продвинутый.

Комплекс №2. «Здоровые плечи» (с бутылками/эспандером)

Цель: Профилактика плече-лопаточного периартроза (упражнения для предотвращения болей и проблем в плечевом суставе с использованием бутылок с водой / эспандера), раскрытие грудной клетки, снятие спазма с мышц шеи.

Режим выполнения:

- базовый: 1–2 подхода по 10–12 повторений

- средний: 2–3 подхода по 12–15 повторений

- продвинутый: 3 подхода по 15–20 повторений.

№	Упражнение	Техника выполнения	Инвентарь	Примечание (профилактика)
1	Т-образная тяга в наклоне	Наклон корпуса вперёд (спина прямая). Разведите руки с бутылками в стороны, сводя лопатки.	2 бутылки по 0,5–1 л	Важно: это упражнение укрепляет <i>заднюю дельту</i> , которая у сварщиков растянута и слаба.
2	Жим бутылок сидя	Сидя на стуле с прямой спиной. Поднимите бутылки вверх, полностью выпрямляя руки, контролируя движение.	2 бутылки	Избегайте жима из-за головы (опасно для шеи).
3	Сгибание рук на бицепс	Стоя. Сгибайте руки в локтях. Важно: локти прижаты к корпусу, не «гуляют».	2 бутылки	Укрепляет мышцы, участвующие в удержании инструмента.
4	Разведение рук стоя (растяжка груди)	Встаньте в дверном проёме. Положите предплечья на косяки. Медленно подайте корпус вперёд, чувствуя растяжение в грудных мышцах.	Дверной проём	Убирает сутулость («закрытый» грудной отдел).

Типичные ошибки при выполнении упражнений

1) Т-образная тяга

Ошибка: округление спины

- исправление: спина прямая, лопатки сводятся в конце движения

2) Жим бутылок вверх

Ошибка: прогиб в пояснице

- исправление: напорчь пресс, не «заваливаться» назад

3) Сгибание рук на бицепс

Ошибка: раскачивание корпуса

- исправление: локти фиксированы, движение только в локтевом суставе

4) Растяжка грудных мышц

Ошибка: резкое давление в дверном проёме

- исправление: выполнять плавно, без боли

Комплекс №3. «Стабильность и ноги» (функциональный)

Цель: Улучшение кровообращения в нижних конечностях (профилактика варикоза), координация.

Режим: Круговая тренировка (выполнять одно за другим без отдыха).

№	Упражнение	Техника выполнения	Время/повторы		
			базовый	средний	продвинутый
1	Выпады назад (реверанс)	Стоя, сделайте шаг назад правой ногой, опуская колено к полу. Спина прямая. Акцент на переднюю ногу.	8 на ногу	12 на ногу	15 - 20 на ногу
2	Подъём на носки (стоя)	Встаньте на ровную поверхность. Поднимайтесь на носки максимально высоко. Удерживайтесь в верхней точке.	15 - 20 раз	20 - 30 раз	30 + (с паузой 2 сек)
3	«Велосипед» лёжа	Лёжа на спине, ноги подняты. Имитируйте езду на велосипеде. Следите за поясницей (прижата к полу).	20 сек	30 - 40 сек	45 - 60 сек
4	Статическое удержание «Стульчик»	Прислонитесь спиной к стене. Скользите спиной вниз, пока бёдра не станут параллельны полу. Зафиксируйтесь.	20 - 30 сек	30 - 60 сек	60 - 90 сек

При выполнении круговой тренировки студент может делать паузы 20–40 секунд при базовом уровне.

Типичные ошибки при выполнении упражнений

1) Выпады

Ошибка: наклон корпуса вперёд, колено выходит за носок

- исправление: спина прямая, колено направлено вперёд

2) Подъёмы на носки

Ошибка: выполнение «в раскачку»

- исправление: медленный подъём и опускание

3) «Велосипед»

Ошибка: отрыв поясницы от пола

- исправление: поясница прижата к полу

4) «Стульчик»

Ошибка: слишком высокая или низкая позиция

- исправление: бёдра параллельны полу, спина прижата к стене

5. Контроль и оценка

В дистанционном формате оценка складывается из двух

компонентов: **практического (фото/видео) и теоретического (тест)** .

5.1. Критерии оценки фото/видеоотчёта (балльная система)

Студент предоставляет 3–5 фотографий или одно короткое видео (до 1 минуты), демонстрируя выполнение трёх ключевых упражнений из любого комплекса (например, планка, ягодичный мост, Т-образная тяга с бутылками). Каждое упражнение оценивается по трём параметрам. Максимальная оценка за одно упражнение – 5 баллов, за весь отчёт – 15 баллов.

Таблица критериев (для каждого упражнения)

Параметр: 0 баллов; 1 балл; 2 балла

1. Техника выполнения

- упражнение выполнено с грубыми ошибками, угрожающими здоровью (прогиб/округление спины, рывки, потеря равновесия);
- есть незначительные отклонения от техники, но общая структура движения верна;
- техника идеальная или близкая к эталону (контроль положения тела, плавность, полная амплитуда).

2. Соответствие выбранному уровню сложности

- студент выбрал уровень, который явно не соответствует его возможностям (слишком лёгкий или непосильный), либо не указал уровень;
- уровень выбран адекватно, но количество повторений/время чуть меньше заявленного в методичке (в пределах 20%);
- уровень выбран верно, и студент выполнил объём полностью (или больше, но без потери техники).

3. Профессиональная применимость

- упражнение выполнено формально, без понимания его смысла (например, слишком быстро, «для галочки»);
- студент демонстрирует понимание, для какой мышечной группы и с какой целью выполняется упражнение;
- упражнение выполнено с акцентом на профилактику конкретного профзаболевания сварщика (например, в планке подчёркнуто напряжение кора, в тяге – сведение лопаток).

Бонусные баллы (до +3 к общей сумме)

Если студент снимает видео и комментирует свои действия (называет упражнение, говорит, от какой профессиональной проблемы его делает) – добавляется 1 бонусный балл за каждое прокомментированное упражнение, но не более 3 бонусов за весь отчёт. Бонус не может поднять итоговую сумму выше 15 баллов.

Шкала перевода баллов практической части в оценку

Сумма баллов (макс. 15)

Оценка (5-балльная)

Уровень подготовки:

а) 13 – 15 баллов, оценка 5 (*отлично*)

Продвинутый – техника отличная, есть понимание профнаправленности.

б) 10 – 12 баллов, оценка 4 (*хорошо*)

Средний – небольшие ошибки, но в целом правильно.

в) 7 – 9 баллов, оценка 3 (*удовлетворительно*)

Базовый – есть ошибки, но упражнение узнаваемо и безопасно.

г) 0 – 6 баллов, оценка 2 (*неудовлетворительно*)

Требуется повторная сдача – грубые нарушения техники или неполный объём.

5.2. Теоретический тест (Приложение 1)

Студенты выполняют тест (Приложение 1) письменно. Результаты сканируют, фотографируют и высылают в мессенджере МАХ преподавателю.

Оценка за тест выставляется по количеству правильных ответов (максимум – 20 баллов):

Количество правильных ответов, оценка (5-балльная)

а) 18 – 20 правильных ответов, оценка 5 (*отлично*)

б) 14 – 17 правильных ответов, оценка 4 (*хорошо*)

в) 10 – 13 правильных ответов, оценка 3 (*удовлетворительно*)

г) менее 10 правильных ответов, оценка 2 (*неудовлетворительно*)

5.3. Итоговая оценка за дистанционный модуль

Итоговая оценка выводится как сумма баллов за практическую часть (макс. 15) и теоретический тест (макс. 20). Общий максимум – 35 баллов.

Суммарные баллы, итоговая оценка

а) 30 – 35 баллов, оценка 5 (*отлично*)

б) 23 – 29 баллов, оценка 4 (*хорошо*)

в) 16 – 22 баллов, оценка 3 (*удовлетворительно*)

г) 0 – 15 баллов, оценка 2 (*неудовлетворительно*)

Пример расчёта:

Студент набрал за фотоотчёт 12 баллов (*хорошо*) и за тест 18 правильных ответов (18 баллов). Сумма = 30 → итоговая оценка 5 (*отлично*).

Студент набрал 7 баллов (*практика, базовый уровень с ошибками*) и 10 баллов (*тест*). Сумма = 17 → итоговая оценка 3 (*удовлетворительно*).

6. Приложения

Приложение 1. Теоретический тест по разделу «Атлетическая гимнастика» (закрытые вопросы)

Данный тест составлен на основе материалов преподавателя и включает 20 вопросов с выбором ответа.

Блок 1. Основы теории и терминология

1. Какое определение наиболее полно характеризует атлетическую гимнастику как вид физической активности?
 - а) Система упражнений с отягощениями, направленная на развитие силы и коррекцию телосложения
 - б) Вид спорта, включающий только соревновательные дисциплины (жим, рывок, толчок)
 - в) Комплекс дыхательных упражнений с использованием гантелей
 - г) Разновидность лечебной физкультуры для восстановления после травм
2. Что из перечисленного является главной задачей атлетической гимнастики в системе СПО?
 - а) Подготовка к соревнованиям по пауэрлифтингу
 - б) Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков
 - в) Укрепление здоровья, развитие физических качеств и коррекция фигуры
 - г) Освоение техники тяжелоатлетических упражнений (рывок, толчок)
3. К группе упражнений для мышц ног в атлетической гимнастике относится:
 - а) Жим штанги лежа
 - б) Приседания со штангой на плечах
 - в) Подъем штанги на бицепс
 - г) Тяга верхнего блока к груди

Правильный ответ: б

4. «Отцом современного культуризма» (бодибилдинга) называют:

- а) Арнольда Шварценеггера
- б) Евгения Сандова
- в) Джо Вейдера
- г) Юрия Власова

Правильный ответ: б

5. Термин «суперсет» в атлетической гимнастике означает:

- а) Выполнение одного упражнения с максимальным весом в одном подходе
- б) Последовательное выполнение двух упражнений на разные мышечные группы без отдыха
- в) Тренировку всех мышечных групп за одно занятие
- г) Постепенное снижение веса снаряда в одном подходе

Правильный ответ: б

Блок 2. Анатомия, физиология и безопасность

6. Мышцы-антагонисты — это мышцы, которые:

- а) Выполняют совместное действие в одном направлении
- б) Противоположны по выполняемому движению (сгибатели и разгибатели)
- в) Обеспечивают статическую фиксацию сустава
- г) Отвечают за вращение конечности

Правильный ответ: б

7. Быстрые (гликолитические) мышечные волокна лучше всего развиваются при:

- а) Многоповторной работе (свыше 20 повторений) с легким весом
- б) Статических упражнениях с длительной задержкой напряжения
- в) Работе с околопредельными весами в диапазоне 1–8 повторений
- г) Аэробных нагрузках низкой интенсивности

Правильный ответ: в

8. Какое из перечисленных правил техники безопасности является наиболее важным при работе со штангой?

- а) Обязательное использование атлетического пояса в любом упражнении
- б) Выполнение упражнений без предварительной разминки для экономии сил

- в) Проверка замков (фиксаторов) на грифе перед каждым подходом
- г) Использование закрытого хвата при жиме лежа без страхующего

Правильный ответ: в

9. При жиме штанги лежа страхующий должен:

- а) Стоять сбоку от головы атлета и поддерживать гриф прямым хватом сверху
- б) Находиться у ног атлета и подталкивать локти
- в) Страховать, поднимая штангу за блины
- г) Только наблюдать, не вмешиваясь в процесс

Правильный ответ: а

10. Наиболее частая причина травм у начинающих атлетов (помимо неправильной техники) — это:

- а) Слишком легкий вес отягощения
- б) Отсутствие страховки
- в) Неадекватная нагрузка, игнорирование разминки и заминки
- г) Использование перчаток

Правильный ответ: в

Блок 3. Методика тренировок и принципы построения занятий

11. Принцип суперкомпенсации означает, что:

- а) Нагрузка должна увеличиваться каждую тренировку
- б) После отдыха уровень работоспособности становится выше исходного
- в) Мышцы восстанавливаются быстрее, если тренироваться ежедневно
- г) Одну и ту же мышечную группу нужно нагружать два дня подряд

Правильный ответ: б

12. Качественная разминка перед силовой тренировкой обязательно включает:

- а) Только кардио (бег, велотренажер) в течение 20 минут
- б) Общую суставную гимнастику и специальные подводящие упражнения с легким весом
- в) Статическую растяжку всех мышечных групп
- г) Соревновательные упражнения с максимальным весом

Правильный ответ: б

13. Периодизация тренировочного процесса необходима для:

- а) Упрощения планирования нагрузок
- б) Предотвращения адаптации организма и застоя результатов
- в) Увеличения количества упражнений в программе
- г) Сокращения времени отдыха между подходами

Правильный ответ: б

14. Заминка (стретчинг) после тренировки способствует:

- а) Немедленному увеличению силы
- б) Ускорению выведения молочной кислоты и улучшению восстановления
- в) Замене полноценной разминки
- г) Увеличению массы тела

Правильный ответ: б

15. Для развития мышечной выносливости и рельефа чаще всего используют:

- а) Сплит-тренировку (2–3 мышечные группы за занятие)
- б) Круговую тренировку с умеренным весом и высоким числом повторений
- в) Тренировку только базовых упражнений
- г) Максимальные веса в 1–3 повторениях

Правильный ответ: б

Блок 4. Практические аспекты, питание и контроль

16. К «золотой тройке» базовых упражнений в атлетической гимнастике относятся:

- а) Жим штанги лежа, приседания со штангой, становая тяга
- б) Подтягивания, отжимания на брусьях, жим гантелей сидя
- в) Тяга штанги в наклоне, подъем на бицепс, французский жим
- г) Выпады с гантелями, сведение рук в кроссовере, гиперэкстензия

Правильный ответ: а

17. Изолирующие упражнения (например, сгибание рук с гантелью на бицепс)

обычно выполняют после базовых, чтобы:

- а) Сэкономить время тренировки
- б) «Добить» целевую мышечную группу после комплексной нагрузки
- в) Уменьшить общий объем тренировки

г) Заменить разминку

Правильный ответ: б

18. При выполнении становой тяги правильное дыхание предполагает:

а) Вдох во время подъема штанги (фаза усилия)

б) Задержку дыхания на протяжении всего движения

в) Выдох во время подъема штанги после предварительного вдоха

г) Частое поверхностное дыхание без задержек

Правильный ответ: в

19. Какие из перечисленных добавок относятся к категории спортивного питания и не являются допингом?

а) Анаболические стероиды, гормон роста

б) Протеин, креатин, аминокислоты, витаминно-минеральные комплексы

в) Наркотические анальгетики, диуретики

г) Стимуляторы ЦНС (амфетамины)

Правильный ответ: б

20. Объективным методом самоконтроля, позволяющим оценить риск перетренированности, является:

а) Измерение частоты сердечных сокращений в покое (утром после сна)

б) Оценка настроения и желания тренироваться

в) Контроль массы тела один раз в месяц

г) Наблюдение за рельефом мышц

Правильный ответ: а

Критерии оценки:

- 18–20 правильных ответов — «отлично»
- 14–17 — «хорошо»
- 10–13 — «удовлетворительно»
- менее 10 — «неудовлетворительно»

Приложение 2. Вопросы для собеседования и самопроверки (открытые вопросы)

Данные вопросы используются преподавателем для устного опроса, обсуждения на онлайн-консультациях или как темы для самостоятельного реферирования.

Блок 1: Основы теории и терминология

1. Дайте определение понятию «Атлетическая гимнастика». Чем она принципиально отличается от тяжелой атлетики (рывок/толчок) и пауэрлифтинга?
2. Какие основные цели преследует атлетическая гимнастика в системе физического воспитания студентов СПО (оздоровительная, развивающая, коррекционная)?
3. Перечислите основные группы упражнений в атлетической гимнастике по анатомическому признаку (на мышцы рук, плечевого пояса, спины, ног и т.д.).
4. Назовите родину бодибилдинга как организованного вида спорта и имя человека, которого считают «отцом современного культуризма».
5. Объясните значение терминов: «сет» (подход), «реп» (повторение), «суперсет», «дроп-сет» и «пик» мышцы.

Блок 2: Анатомия, физиология и безопасность

6. Назовите мышцы-антагонисты и мышцы-синергисты. Приведите пример пары мышц, которые нельзя тренировать в суперсете, и объясните почему.
7. В чем разница между медленными (окислительными) и быстрыми (гликолитическими) мышечными волокнами? На какие из них больше воздействует атлетическая гимнастика с большими весами и малым количеством повторений?
8. Перечислите 5 основных правил техники безопасности при работе со штангой и гантелями в тренажерном зале, особенно важных для новичков.

9. Опишите правильные действия страхующего при выполнении жима штанги лежа. Почему нельзя использовать «замок» (закрытый хват) при работе с большими весами в одиночку?
10. Какие факторы (кроме неправильной техники) чаще всего приводят к травмам (растяжениям связок, грыжам) у начинающих атлетов?

Блок 3: Методика тренировок и принципы построения занятий

11. Объясните принцип прогрессии нагрузки и принцип суперкомпенсации. Как они влияют на составление расписания тренировок?
12. Из каких двух обязательных частей состоит качественная разминка перед занятием атлетической гимнастикой, и почему кардио-нагрузка не должна предшествовать силовой разминке (суставной гимнастике)?
13. Что такое «периодизация» тренировочного процесса? Почему нельзя годами выполнять одну и ту же программу с одним и тем же весом?
14. Для чего необходима «заминка» (растяжка) после завершения силовой тренировки? Как стретчинг влияет на восстановление и рост мышц?
15. В чем разница между круговой тренировкой (для развития выносливости и рельефа) и сплит-тренировкой (для набора мышечной массы)?

Блок 4: Практические аспекты, питание и контроль

16. Перечислите «золотую тройку» базовых упражнений в атлетической гимнастике. Почему они считаются основой для набора мышечной массы и общей силы?
17. Приведите примеры изолирующих упражнений для бицепса и для грудных мышц. С какой целью в программу включают изолирующие упражнения после базовых?
18. Опишите правильную технику дыхания при выполнении жима штанги лежа и при выполнении становой тяги (на выдохе/вдохе в фазе усилия).
19. Какие добавки относятся к категории «спортивное питание»? (Назовите 3–4 вида). Являются ли они допингом или анаболическими стероидами? Обоснуйте ответ.

20. Какие методы самоконтроля (объективные и субъективные) должен использовать студент при занятиях атлетической гимнастикой, чтобы избежать перетренированности? (Назовите пульс в покое, ортостатическую пробу, качество сна и т.д.).

Приложение 3. Ссылки на онлайн-ресурсы (дополненные)

Для самостоятельной подготовки студентов:

1. Онлайн-тест по атлетической гимнастике (30 вопросов)

Ссылка: <https://topquiz.ru/test-po-fizkulture-atleticheskaia-gimnastika-s-otvetami-30-voprosov/>

2. Тест по физической культуре для студентов СПО

Ссылка: <https://liketest.ru/fizicheskaya-kultura/test-po-fizkulture-dlya-studentov-spo-s-otvetami.html>

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка сварщиков (методические рекомендации)

Ссылка: https://www.metodkopilka.ru/metodicheskaja_razrabotka_po_fizicheskoj_kulture_na_temu_professionalno-38616.htm

Описание: материал содержит комплексы упражнений, учитывающие позу сварщика и статические нагрузки. Для просмотра может потребоваться регистрация!

4. Видео-комплексы упражнений для сварщиков (канал на YouTube)

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=Gz7c1eQF5kY> (пример: «Физкультура для сварщика: профилактика профзаболеваний»).

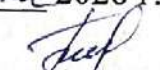
Рекомендуем **САМОСТОЯТЕЛЬНО** подобрать актуальные видео на момент публикации.

5. Тест по анатомии и биомеханике для занимающихся атлетической гимнастикой

Ссылка: <https://infourok.ru/test-dlya-sekcii-atleticheskaya-gimnastika-3721056.html>

Заключение

Данный методический материал позволяет организовать полноценный образовательный процесс по физической культуре в дистанционном формате для *студентов-сварщиков*. Предложенные комплексы атлетической гимнастики не требуют дорогостоящего оборудования, безопасны при соблюдении техники и направлены на профилактику ключевых профессиональных заболеваний. Система контроля (фотоотчёт + тестирование) обеспечивает объективность оценки и мотивирует студентов к регулярным занятиям.

Методическое пособие рассмотрено
и одобрено на заседании
ПЦК общеобразовательного, гуманитарного
и социально-экономического цикла
Протокол № 7 от «19» сентября 2026 г.
Пашнина А.П. 

Всероссийский журнал «Педагогический опыт»

Лицензия на образовательную деятельность № 041875 от 29.12.2021, г. Москва
Журнал зарегистрирован в Российской книжной палате (Национальном центре)
ISSN: 2949-3129, УДК 371.321.1, ББК 74.202.4, авторский знак П24
Регистрация СМИ ЭЛ № ФС 77 - 64783 от 02.02.2016 г.
125222, Москва, а/я 8, info@pedopyt.ru, www.pedopyt.ru

РЕЦЕНЗИЯ

На статью: Методическое пособие по проведению занятий по физической культуре с использованием средств атлетической гимнастики для студентов, осваивающих профессию сварщика, в условиях дистанционного обучения.

Автор: Панакшев Сергей Васильевич

Рецензируемая статья представляет собой работу, составленную в соответствии с основными требованиями федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

Основная идея работы - обеспечить методическое сопровождение дистанционных занятий физической культурой для студентов профессионального образования.

Автор статьи опирался на собственный педагогический опыт, материал соответствует требованиям к педагогическим разработкам и авторским публикациям, прошел редакционную экспертизу и проверку на плагиат.

Актуальность работы обусловлена необходимостью профилактики профзаболеваний студентов, обучающихся по профессии СВАРЩИК (остеохондроз, плече-лопаточный периартроз) в условиях дистанционного обучения, а также отсутствием адаптированных комплексов атлетической гимнастики для домашних занятий с использованием подручного инвентаря.

Автор демонстрирует глубокое понимание специфики профессиональной деятельности сварщика и предлагает практику-ориентированное решение, адаптирующее средства атлетической гимнастики к домашним условиям с минимальными материальными затратами. Пособие написано ясным, инструктивным языком и содержит детализированные методические рекомендации как для преподавателя, так и для студента.

Методическое пособие представляет собой продуманный, профессионально грамотный и практико-ориентированный труд. Автор успешно решает непростую задачу: превратить дистанционные занятия по физической культуре из формальной «галочки» в реальный инструмент сохранения здоровья и профессионального долголетия сварщика. Работа отличается от многих аналогичных пособий вниманием к безопасности, дифференциацией нагрузки и реалистичной адаптацией к бытовым условиям студентов.

Рассматриваемая публикация вызывает интерес своей содержательностью, системным, последовательным изложением, методической оснащённостью. Материал изложен в связанной и доступной форме. Работу отличает чёткая структурированность, последовательность, логичность изложения в соответствии с заявленной структурой, хорошее оформление.

Разработка показывает высокий уровень владения автором проблематикой избранной темы. Предложенный материал достоверен, а сделанные выводы обоснованы и полноценны. Педагог наглядно демонстрирует опыт своей работы в данном направлении, используя различные формы деятельности и разнообразные средства обучения, способные активизировать деятельность детей по данной теме.

Заключение:

Работа соответствует современным требованиям.

Может быть рекомендована к использованию в образовательном процессе.

Рецензент

Главный редактор

Журнала «Педагогический опыт»

И. Н. Морозов

03.04.2026

