

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Директор атк Урбм Юр  
Дата подписания: 26.09.2023 16:19:33  
Уникальный программный ключ:  
bb52f959411e64617366ef2977b97e8713941e2d



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ДГТУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АТК

\_\_\_\_\_ В.А. Зибров

## Физическая культура

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за	<b>Авиационно-технологический колледж</b>	
Учебный план	09.02.07-2023-1-ИСП9.plx	Информационные системы и программирование Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: Технологический
Квалификация	<b>Программист</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	204	Формы контроля в семестрах: зачеты 3, 4, 5, 6, 7 зачеты с оценкой 8
в том числе:		
аудиторные занятия	178	
самостоятельная работа	26	

Документ подписан простой электронной подписью  
ФИО: Месхи Бесик Чохоевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 31.08.2021 15:29:52  
Уникальный программный ключ:  
a709f3afe0a33d7245d2706536f87666376d2dd0

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	3		4		5		6		7		8		Итого	
	Неделя		22 3/6		12 4/6		19 2/6		13 4/6		7 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
	Лекции	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6
Практические	31	31	43	43	23	23	37	37	25	25	13	13	172	172
Итого ауд.	32	32	44	44	24	24	38	38	26	26	14	14	178	178
Сам. работа	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	26	26
Итого	36	36	48	48	30	30	42	42	30	30	18	18	204	204

Документ подписан простой электронной подписью  
 ФИО: Месхи Бесик Чохоевич  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 31.08.2021 15:29:52  
 Уникальный программный ключ:  
 a709f3afe0a33d7245d2706536f87666376d2dd0

2023 г.

Программу составил(и):

*Рук. физ. восп., А.И. Воротынцев* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

*Зам. дир. по ВЧ АК, Рухлев Игорь Олегович; ДПК, Кравец О.Н.* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1547)

составлена на основании учебного плана:

Информационные системы и программирование

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования:

Технологический

утвержденного Учёным советом университета от 21.03.2023 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦК

**Авиационно-технологический колледж**

Протокол от 31.08.2021 г. № 1

Срок действия программы: 2018-2022 уч.г.

личная подпись

инициалы, фамилия

<b>1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	
1.1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
1.2	- основа здорового образа жизни;
1.3	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;
1.4	- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
1.5	- условия профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;
1.6	- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
1.7	- средства профилактики перенапряжения.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	ОГСЭ.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Физическая культура
2.1.3	ОБЖ
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности

<b>3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</b>	
<b>ОК 04.: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</b>	
<b>ОК 06.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</b>	
<b>ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</b>	
<b>ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</b>	

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); основы здорового образа жизни;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
3.2.2	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,
3.2.3	- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3.2.4	- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
3.2.5	- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

3.2.6	- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
3.2.7	- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;
3.2.8	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

#### 4 . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Практическое занятие</b>						
1.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Волейбол-Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и с последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. /Пр/	3	31		Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		
	<b>Раздел 2. Зачёт</b>						
2.1	контрольные нормативы /Зачёт/	3	0				освобождённые сдают реферат
	<b>Раздел 3. Практическое занятие</b>						

3.1	<p>Баскетбол.Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений производственной гимнастики.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (д.) и 3000 м (ю.), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами:перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</p> <p>Скоростно-силовая подготовка решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. /Пр/</p>	4	43		Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		
	<b>Раздел 4. Зачёт</b>						
4.1	контрольные нормативы /Зачёт/	4	0		Э1		освобождённые дают реферат
	<b>Раздел 5. Практическое занятие</b>						

5.1	Легкая атлетика. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Толкание ядра.Метание гранаты весом 500 г (д.) и 700 г (ю.); Волейбол-И.п. (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола,судейство. /Пр/	5	23		Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		
	<b>Раздел 6. Зачёт</b>						
6.1	контрольные нормативы /Зачёт/	5	0		Э1		освобождённые сдают доклад
	<b>Раздел 7. Практическое занятие</b>						

7.1	<p>Б\б-ловля и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), выбивание и вырывание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.ОРУ, упражнения в парах, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной,производственной гимнастики. Кроссовая подготовка: техника-высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2км (д.) и 3км (ю.), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</p> <p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.Техника безопасности занятий. /Пр/</p>	6	37		Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		
	<b>Раздел 8. Зачёт</b>						
8.1	контрольные нормативы /Зачёт/	6	0		Э1		
	<b>Раздел 9. Практическое занятие</b>						



9.1	<p>Легкая атлетика. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Толкание ядра. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Кроссовая подготовка.</p> <p>Волейбол-исходное положение, перемещения, передача, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам, судейство. /Пр/</p>	7	25		Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1		
	<b>Раздел 10. Дифференцированный зачёт</b>						
10.1	контрольные нормативы /ЗачётСОц/	7	0				
	<b>Раздел 11. Самостоятельная работа</b>						

11.1	<p>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Самостоятельная работа</p> <p>Отработать данный вид упражнений. Сгибание и разгибание рук в различных упорах.</p> <p>Из положения «упор присев» и «упор лежа» ходьба и бег на руках и ногах, шагая разноименно или одноименно.</p> <p>В положении упора лежа с вытянутыми носками ходьба на одних руках (ноги тянуть волоком).</p> <p>В положении упора лежа передвижение на руках вправо-влево по кругу, ноги неподвижны.</p> <p>Стоя в упоре у стенки. Толчковая нога поднята в согнутом положении. По команде резкая смена ног (внимание акцентируется на быстром подъеме маховой ноги).</p> <p>Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади. Активным движением бедра выносятся вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает бегуна вперед, и он принимает положение, как при беге, с низкого старта в момент ухода с колодок.</p> <p>Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу быстро принимается положение.</p> <p>И.п. – стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпуске рук быстрый выход в стартовое положение.</p> <p>Прыжки в длину с места из положения низкого старта.</p> <p>Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище прямо, руки за спиной, на поясе. Опущены вниз.</p> <p>Бег в упоре лежа 5-7 сек. С переходом на бег по дистанции.</p> <p>Непрерывный переход из положения «упор присев» в «упор лежа»(5-7 сек.) с переходом на бег по дистанции: а) из положения «упор присев»; из положения «упор лежа».</p> <p>Старты из различных положений: а) сидя на полу лицом (или спиной) вперед; б) лежа на животе; в) лежа на спине головой к линии старта.</p> <p>Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции. /Ср/</p>	3	4		Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.3 Э1		
<b>Раздел 12. Самостоятельная работа</b>							

12.1	<p>Спортивные игры.Отработать упражнения для игры в волейбол:</p> <p>1.Техника нападения</p> <p>1.1. Перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Устойчивая – одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед туловищем игрока (чаще всего применяется при приеме подачи).</li> <li>- Основная – стопы обеих ног расположены на одном уровне на расстоянии 20-30 см друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед. Такая стойка используется во всех технических приемах; при этом можно стоять неподвижно (статическая стартовая стойка), можно переступить с ноги на ногу (динамическая стартовая стойка), что в известной мере облегчает начало движения.</li> </ul> <p>Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба – в отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой (так называемый пригибной шаг). Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ игрока и быстро принимать исходное положение для выполнения технических приемов.</li> <li>- Бег – отличается стартовыми ускорениями, резкими изменениями направления движения и резкими остановками. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе.</li> </ul> <p>Скачок – широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее его завершить.</p> <p>1.2. Подачи</p> <p>Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступить ее в момент выполнения подачи запрещается.</p> <p>Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами и ограничительными лентами), не задев ее. Подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки; коснется игрока подающей команды;</p>	4	4		Э1		
------	--	---	---	--	----	--	--

	<p>производится броском или толчком; выполнена двумя руками; произведена с нарушением очередности при смене мест; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания. Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.</p> <p>Во всех вариантах подачи перед ее выполнением игрок должен принять исходное положение. При этом левая нога (для правши) ставится впереди правой, ноги несколько согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-160 градусов). Левое плечо впереди правого, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед перед туловищем, мяч лежит на ладони. Правая рука внизу и готовится к маху. Игрок смотрит вперед.</p> <p>-Нижняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх на высоту до 0.5 м над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняет мах назад вниз. При снижении мяча в полете примерно до уровня груди игрок маховым движением прямой правой руки сзади вниз вперед выполняет ударное движение. Одновременно с махом производит поворот туловища вокруг вертикальной оси, правое плечо выводит вперед. С началом ударного движения ноги выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу наносится напряженной ладонью впереди игрока на уровне его пояса так, чтобы после удара мяч летел вперед и вверх. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча. /Ср/</p>						
	<b>Раздел 13. Самостоятельная работа</b>						

13.1	<p>Нижняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной вогнутой кистью снизу сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождая мяч.</p> <p>-Верхняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке. Левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0.5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет “жесткой” кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается. /Ср/</p>	5	6		Э1		
	<b>Раздел 14. Самостоятельная работа</b>						

14.1	<p>Верхняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх над головой на высоту до 1.5 м. Замах выполняет одновременно правой рукой вниз назад, при этом правое плечо значительно опускает и сгибает правую ногу. При выполнении ударного движения правую руку маховым движением выносит по дуге сзади вверх, плечо поднимает вверх. Удар по мячу наносится выпрямленной рукой вверх и немного впереди себя (угол наклона руки около 85 градусов), кисть накладывается на мяч сзади и снизу. В дальнейшем рука по дуге опускается вниз.</p> <p>Передачи.</p> <p>-Передача – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.</p> <p>-Передача вперед. Перед выполнением передачи игрок принимает стартовую стойку и перемещается к месту встречи с мячом. В исходном положении стопы ставят на одном уровне, параллельно друг другу; ноги согнуты в коленях (130-160 градусов); руки согнуты в локтях и кисти вынесены перед лицом. При приближении мяча движение начинают ноги – они разгибаются в коленях; затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Длина передачи и ее высота регулируются в коленях в исходном положении.</p> <p>-Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одна нога (обычно левая) несколько впереди другой. Руки поднимают так, чтобы кисти рук находились над головой. Вначале разгибаются ноги, одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях туловища. Затем руки разгибаются в локтях строго вверх, а необходимый угол взлета мяча задается и регулируется величиной прогибания игрока. /Ср/</p>	6	4		Э1		
<b>Раздел 15. Самостоятельная работа</b>							

15.1	<p>Спортивная гимнастика, акробатика</p> <p>Отработать упражнения для спортивной гимнастики:</p> <p>Упражнение №1. Ложимся на спину, подтянув обе ноги к груди. Шея и голова подняты. Вытягиваем ноги вверх почти на 90 градусов и выполняем пружинистые движения руками вверх-вниз, приподнимая и опуская их на 10-15 см. Тянем носок. Выполняем упражнение 30 секунд затем отдыхаем и снова выполняем подход в 30 секунд. Не забывайте про дыхание: вдох на счет 5 и выдох на счет 5. Постепенно время упражнения можно увеличивать. Для того, чтобы выполнять упражнение было проще, слегка согните ноги в коленях. Чтобы усложнить упражнение, опустите ноги на 45 градусов. Не забывайте про активные движения руками вниз-вверх.</p> <p>Упражнение №2. Ложимся на спину. Ноги прямо, носки тянем на себя. Стопы слегка разводим в разные стороны. Руки вытянем за голову. Спина ровная. Вдох - тянем руки к потолку, выдох - дотрагиваемся руками до кончиков пальцев ног, наклоняя торс вперед. Повторяем упражнение 6 раз, не забывая про дыхание. Важно: выполнять упражнение нужно медленно. Упражнение похоже на качание пресса</p> <p>Упражнение №3. Лежим на спине. Вытягиваем под углом в 90 градусов одну ногу. Руки вдоль тела. Описываем ногой круг, возвращаясь в начальную точку движения. Во время движения вдох, во время остановки выдох. Выполняем по 6 движений в каждую сторону, затем 31 отдыхаем. Меняем ногу и тоже самое проделываем с другой ногой. Мышца пресса, ягодиц и поясницы всегда должны быть подтянуты. Корпус не двигается. Важно: не старайтесь делать слишком большие круги. Так будет сложнее удержать тело неподвижным и сохранить равновесие.</p> <p>Упражнение №4. Упражнение выполняется сидя. Колени подтягиваем к груди, обхватив их обеими руками. Подбородок чуть тянется вниз. Живот подтягиваем к спине. Перекатываемся на спине вперед и назад. Руки при этом держат колени. Вдох и назад, вдох и вперед. В целом тело во время упражнения напоминает катающийся по полу мяч. Важно: если вам тяжело подняться, помогите себе встать рывком ногами. Выполняем упражнение 6 раз, затем отдыхаем, снова выполняем подход в 6 раз.</p> <p>Упражнение №5. Ложимся на спину, колени подтягиваем к груди. Правую руку кладем на правую лодыжку, левой — придерживаем правое колено. Голову приподнять. Меняем ноги:</p>	7	4		Э1		
------	--	---	---	--	----	--	--

	правая, левая. Тело сгруппировано. Вдох на 2 смены ног, выдох. Повторяем 10 раз, отдыхаем и снова подход в 10 раз. Важно: не торопитесь выполнить упражнение быстро. Эффективность достигается благодаря напряжению всего тела во время смены одной ноги на другую. Корпус во время движений неподвижен. Если выполнить сразу 10 упражнений сложно, сократите количество раз на более для вас комфортное. /Ср/						
	<b>Раздел 16. ср</b>						
16.1	/Ср/	8	4		Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3		
	<b>Раздел 17. пр</b>						
17.1	/Пр/	8	13	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1		
	<b>Раздел 18. лек</b>						
18.1	ТБ на парах /Лек/	3	1				
	<b>Раздел 19. лек</b>						
19.1	ТБ на парах /Лек/	4	1				
	<b>Раздел 20. лек</b>						
20.1	ТБ на парах /Лек/	5	1				
	<b>Раздел 21. лек</b>						
21.1	ТБ на парах /Лек/	6	1				
	<b>Раздел 22. лек</b>						
22.1	ТБ /Лек/	7	1				
	<b>Раздел 23. лек</b>						
23.1	ТБ /Лек/	8	1				

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### ОЦЕНОЧНЫЕ НОРМАТИВЫ

юноши		девушки
2 курс 3		2 курс 3
«3» «4» «5»	«3» «4» «5»	
«3» «4» «5»	«3» «4» «5»	
Бег 1000 м		
4,15 3,50 3,40	4,10 3,45 3,35	
5,05 4,15 4,08	5,00 4,10 4,00	
Бег 3000 м		
15,30	14,0 13,40	15,00
13,50 13,20		
Бег 6 минут		
1300 1400 1500	1350 1450 1550	1050 1200
1300	1080 1250 1350	
Прыжки в длину		
390 410 440	400 420 450	
315 345 380	320 350 385	
Прыжки в длину с места	195 210 230	205 220 235
165 185 205	170 190 210	
Метание гранаты		
500 гр./ 700 г.	25 28 32	27 32 34
15 17 21	16 18 23	
Челночный бег		



3x10 м	8,0 7,6 7,3	7,9 7,5 7,2	
9,3 8,8 8,5	9,3 8,7 8,4		
Подтягивание			
10 12 16	11 14 16		
7 10 17	7 11 18		
Отжимание от пола			
28 32 35	30 35 40		
10 15 18	12 18 20		
Подъём тул-ща из пол-ия лёжа	23 26 30	25 28 31	
20 27 35	30 35 37		
Подъём ту-ща из по-ия лёжа за 30с.	22 28 31	23 29 32	17 22 25
18 23 26			
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60 75 90	75 80 95	
75 90 105	90 105 120		

**Ж Е Н Щ И Н Ы ГТО**

№ п/п Виды испытаний (тесты) от 18 до 24 лет

Бронзовый знак Серебряный знак Золотой знак

- Бег на 100 м (с) 17,5 17,0 16,5
- Бег на 2 км (мин, с) 11.35 11.15 10.30
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 10 15 20 или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 10 12 14
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) 8 11 16
- Прыжок в длину с разбега (см) 270 290 320 или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 170 180 195
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) 34 40 47
- Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) 14 17 21
- кросс на 3 км по пересеченной местности\* Без учета времени Без учета времени Без учета времени
- Плавание на 50 м (мин, с) Без учета времени Без учета времени 1.10

**М У Ж Ч И Н Ы ГТО**

№ п/п Виды испытаний (тесты) от 18 до 24 лет

- Бег на 100 м (с) 15,1 14,8 13,5
- Бег на 3 км (мин, с) 14.00 13.30 12.30
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 9 10 13 или рывок гири 16 кг (количество раз) 20 30 40
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) 6 7 13
- Прыжок в длину с разбега (см) 380 390 430 или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 215 230 240
- Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) 33 35 37
- кросс на 5 км по пересеченной местности\* Без учета времени Без учета времени Без учета времени
- Плавание на 50 м (мин, с) Без учета времени Без учета времени 0.42

**5.2. Темы письменных работ**

- Лечебная физкультура.
- История развития спортивной гимнастики.
- Баскетбол.
- Хоккей.
- Волейбол.
- История спортивного танца.
- Художественная гимнастика.
- Спортивная гимнастика.
- Борьба-Сумо.
- Шахматы и виды спорта.
- Спортивная борьба.
- Прыжок с шестом.
- Развитие физических качеств.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Медицинские проблемы массовой физической культуры.
- История автомобильного спорта.
- История развития настольного тенниса.

17. Олимпийские виды спорта. Лыжный спорт.
18. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия, при занятиях физическими упражнениями.
19. Летние Олимпийские игры 2008.
20. Основные формы передвижения человека.
21. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
22. История футбола.
23. Виды спорта, развивающие выносливость.
24. Легкая атлетика(вид).
25. Гребля.
26. Правила игры в волейбол.
27. История развития «Высшего пилотажа.
28. Плавание и его виды.
29. Зарядка-утренняя гимнастика.
30. Основы физической и спортивной подготовки.
31. Легкая атлетика.

### 5.3. Перечень видов оценочных средств

контрольные нормативы;  
рефераты.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чуковский, Н.К.	Капитан Крузенштерн: Повесть	Л.: Дет. лит., 1991
Л1.2	Шулятьев, В.М., Побыванец, В.С.	Физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012
Л1.3	Тычинин, Н.В., Суханов, В.М.	Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017
Л1.4	Быченков, С.В., Везеницын, О.В.	Физическая культура: учебное пособие	Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Попов, С. Н.	Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учеб. заведений, обуч. по спец. 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физкультура)	М.: Академия, 2004
Л2.2	Бишаева, А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие	М.: КНОРУС, 2017
Л2.3	Чертов, Н.В., Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет»; Педагогический институт; Факультет физической культуры и спорта	Физическая культура: учебное пособие	Ростов на Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.4	Бароненко Валентина Александровна, Рапопорт Леонид Аронович	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2014

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Кириченко, С. И., Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Ростовский государственный строительный университет"; Сост. С. И. Кириченко, Ю. А. Ткаченко, В. А. Литвинов, С. И. Чалохян; ред. О. С. Ромас	Физическая культура: методические рекомендации для проведения практических занятий	Ростов н/Д.: Ростовский государственный строительный университет, 2014
Л3.2	Чуковский, Н.К.	Водители фрегатов: Кн. о великих мореплавателях	М.: Стройиздат, 1993
Л3.3	Усенко, С.В.	Физические качества: сила, быстрота, выносливость: учеб.-метод. пособие для студ. всех форм обучения направления подготовки бакалавриат 101100, 100400, 100100, 080100, 080200, 190600, 190700, 210400, 210700, 230400, 262200, 072500	Ростов н/Д.: РИО РТИСТ ФГБОУ ВПО ЮРГУЭС, 2012

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
6.3.1.1	Mathworks (в составе: MATLAB (MathWorks SMS- Software Maintenance Service), Simulink, Control System Toolbox, Neural Network Toolbox, Fuzzy Logic Toolbox, Optimization Toolbox, Partial Differential Equation Toolbox, Signal Processing Toolbox, Simscape Multibody, Simscape, Symbolic Math Toolbox, Statistics and Machine Learning Toolbox, System Identification Toolbox)		
6.3.1.2	Microsoft DsktpEdu ALNG LicSAPk OLV E		
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
6.3.2.1	<a href="https://sdelanounas.ru/blogs/38946/">https://sdelanounas.ru/blogs/38946/</a>		

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:
7.2	- спортивный зал;
7.3	- тренажерный зал;
7.4	- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
7.5	- раздевалка мужская;
7.6	- раздевалка женская;
7.7	Оборудование спортивных залов:
7.8	- посадочные места студентов;
7.9	- рабочее место преподавателя;
7.10	- наглядные пособия;
7.11	- шведская лестница;
7.12	- теннисный зал;
7.13	- турники;

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04.: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

К внеурочным занятиям относятся: утренняя гимнастика(зарядка), занятие в кружках или секциях, участие в соревнованиях, участие в спортивных мероприятиях(День здоровья, Готов к Труд и Обороне, весёлые старты и т.д.), туризм, походы и т.д. Все эти физические активности проходят во внеурочное время и как правило основная задача для человека получить хорошее настроение, активизировать организм и улучшить своё самочувствие. Но всё надо делать с умом, если наша цель оздоровление, то при неправильной нагрузке или неправильному выполнению упражнений можно получить травму, тошноту, пониженное давление и прочие признаки не здорового состояния организма. Для того что бы это не произошло были составлены рекомендации при основных занятиях физической культурой, которые чаще всего встречаются в нашей жизни.

**Зарядка.** Зарядка по утрам помогает быстрее «включить» организм в рабочее состояние. Во время сна все системы человека тоже погружаются в спящий режим: снижается частота сердечных сокращений, расслабляются мышцы, внутренние органы функционируют в замедленном темпе.

Зарядка активизирует работу человеческого организма. Улучшается кровообращение. Пробуждаются и начинают работать в обычном режиме зрительный, вестибулярный, слуховой аппарат. Мобилизуется нервная система: уходят сонливость и заторможенность. Уже к концу 10-15 минутной легкой утренней зарядки человек чувствует себя проснувшимся. Без зарядки по утрам на окончательное пробуждение организма может уйти до 2-3 часов. Ниже приведён пример комплекса упражнений для зарядки .

**Потягивание**

Начинайте с растяжки вверх. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Кисти рук сложите в замок, ладони выверните наружу от себя. Медленно поднимите руки выше головы и начинайте тянуться всем телом к потолку. Держите спину и голову ровными, не прогибайтесь. Выполняйте упражнение по 10-15 секунд 3-4 раза.

**Упражнение 2**

**Шаг на месте**

Шагания на месте, попеременно делая упор на пятках, носках и боковых частях ступни. Выполняйте упражнение по 30-50 секунд.

**Упражнения 3**

**Перекаты с носков на пятки**

Встаньте ровно. Ступни расположите на расстоянии 15 см друг от друга. Вдохните и встаньте на носки, выдыхайте и плавно перекатитесь на пятки. Повторяйте упражнение по 20-25 раз.

**Упражнение 4**

**Вращение в суставах**

Для разминки тела лучше всего выполнять вращательные движения. Начинайте с головы, затем переходите на кисти рук, локти, плечи, ступни, лодыжки и колени. На каждую часть тела выделяйте по 10 повторов в каждую сторону.

**Упражнение 5**

**Наклон и приседание**

Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч, руки – на талии. Медленно наклоняйтесь вперед, затем выпрямите спину и сделайте одно приседание. Спину держите максимально ровно, чтобы избежать травм коленей. Упражнение повторите 10-20 раз.

**Упражнение 6**

**Наклоны корпуса**

Поднимите правую руку вверх. Плавно, без резких движений сначала наклонитесь влево, затем смените руку и наклонитесь вправо. Держите спину ровно, наклоняйтесь четко в сторону. Повторите упражнение 15 раз в каждую сторону.

**Упражнение 7**

**Попеременное подтягивание ног**

Примите положение лежа. Руки выпрямите вверх. Начните с правой ноги. Согните ее в колене и максимально подтяните к себе, в это же время потяните к колену согнутую левую руку. После смените ногу и руку. Повторяйте упражнение 15 раз для каждой ноги.

**Упражнение 8**

**Скручивание на пресс**

Лёжа на полу руки держим у головы, выполняем скручивание корпуса. Локтями касаясь колен, выполнить упражнение 15 раз несколько повторений.

**Упражнение 9**

**Отжимания от пола**

Отжимайтесь с вытянутыми ногами, опираясь на носки, если так тяжело, то опирайтесь на колени. Выполните 15 отжиманий.

**Упражнение 10**

**Потягивание**

Встаньте, поднимите руки вверх. На выдохе поднимайтесь на носки и плавно тянитесь как можно выше. На вдохе опускайтесь полностью на стопы и расслабляйте мышцы. Повторите упражнений 5 раз по 10 секунд.

## Занятия бегом.

Когда человек занимается бегом, тренируются все системы в организме, даже мелкие суставы и хрящи, которые приходят в движение, увеличиваются и/или сжимаются, что способствует их лучшему питанию и освобождению от мертвых клеток. Без тренировок, суставы и хрящи становятся слабыми и малоподвижными. Бег также тренирует связки, которые поддерживают суставы, что снижает риск их растяжения - травмы. Также костная система бегунов более прочная, чем у тех, кто не тренируется.

Длительный аэробный бег развивает выносливость, превращает ваши лишние килограммы в энергию, которую вы затрачиваете на тренировки. Если умело сочетать занятия бегом с рациональным питанием, исключив все то, что восполнит запас калорий, которые вы сжигаете в процессе тренировки, результат станет заметен уже через несколько месяцев. Кроме того, улучшение кровообращения поможет вашему организму обновить клетки и кровеносные сосуды, которые отмирают, «задыхаясь» от недостатка движения. Ваш организм будет полностью обновленным, вы почувствуете прилив новых сил и уверенность в себе. Бег - отличное средство, которое влияет не только на фигуру, но и улучшает ваше самочувствие, укрепляет ваше здоровье.

Также бег способствует развитию новых капилляров, которые прорастают в места, пораженные различными заболеваниями. Это помогает остановить развитие болезни, либо полностью устранить причины, которые ее вызывают. Ускоренный ток крови позволяет избежать склеротической закупорки сосудов, предупредить инфаркт. В процессе регулярных тренировок постепенно снижается пульс – как во время физических нагрузок, так и в состоянии покоя. Это дает возможность привести в нормальное состояние кровяное давление. Постоянное повышение тонуса мышц положительно влияет и на иммунитет. Занимайтесь бегом регулярно, на свежем воздухе, и вы забудете о простудных заболеваниях, одышке и прочих недугах. Во время и после бега активизируется процесс кроветворения - образуется «молодая», здоровая кровь. Неоднократно доказано, что пробежки, особенно в утренние часы, укрепляют нервную систему. Ускоренный приток крови благотворно влияет на работу мозга, постепенно улучшается внимание, соображение, память, умение концентрироваться. Бег помогает настроиться на позитивный лад, повысит общий тонус организма, избавиться от депрессий. Регулярные занятия бегом развивают ценные личные качества, такие как целеустремленность, силу воли, самоконтроль. Люди, занимающиеся бегом, обычно более уверены в себе, спокойны и уравновешены.

Организм будет здоровым только при условии активного движения всей жидкости (кровь, лимфа, внутриклеточная жидкость) внутри организма. Запустить и поддерживать на должном уровне круговорот жидкости в органах и тканях проще и эффективнее всего с помощью регулярного бега. Бег придает бодрости, силы, энергии. После хорошей пробежки (а если пробежка очень хорошая, то уже и во время неё) в организме выделяется гормон счастья. Бег способен снимать стресс.

Основные рекомендации при занятии бегом:

-Обязательно начинайте пробежки с разминки

-Следите за дыханием. Спортивный бег предполагает не только правильную технику, но и соответствующее ритмичное дыхание.

-Дышать во время бега можно только носом. Если во время бега человек начинает дышать ртом, значит, организм перегружается – не хватает кислорода, а если ещё и гримасы начинает страшные корчить, значит, пора закругляться.

-Если чувствуете, что накапливается усталость или чувствуете боль или недомогание, и бег в тягость, не нужно перетруждаться, лучше сделать перерыв на пару дней и потом начать с новыми силами (смотрите, чтобы боль полностью исчезла). В этом вопросе лучше недожать, чем переусердствовать. Но резко останавливаться при беге нельзя - просто смените бег ходьбой.

-Обязательным условием является самоконтроль в период проведения тренировок: учет самочувствия, периодическая проверка веса тела, измерение частоты пульса до и после занятий. Учащение пульса непосредственно после бега не должно превышать 50-60% исходных данных (то есть при исходной частоте пульса 80 ударов в минуту после тренировки он должен быть не более 120-130). В течение получаса показатели пульса должны полностью восстанавливаться.

-Пробуйте различные виды бега: бег трусцой, бег на короткие дистанции, бег с препятствиями и т.п. Опробовав разные методики бега, вы найдете наилучшую именно для себя. Лучше всего чередовать быстрый бег на короткое расстояние с медленным бегом на длинное расстояние - это не даст организму быстро привыкнуть к одинаковым нагрузкам, что приведет к сжиганию большего количества калорий.

-По окончании каждой тренировки необходимо немного походить, чтобы остыть и привести дыхание и ритм сердца в норму.

-Для усиления эффекта следует придерживаться здорового питания: не налегать на сладкое, мучное и жаренное, отказаться от алкоголя и ночных приемов пищи, отдавать предпочтение овощам-фруктам и кашам из цельных круп. После 18-19 часов лучше вообще ничего не употреблять, кроме воды. А на протяжении дня кушать 5 раз, но маленькими порциями.

-После плотного питания - подождать придется минимум 1 час. После тренировки приступать к еде можно почти сразу.

Для того что бы минимизировать риск получения травмы во время бега следует выполнять разминку. Ниже приведён пример комплекс упражнений перед бегом .

Упражнение 1

Разминка шеи

Делаем наклоны в каждую сторону. Следим за плавностью движений. Лучше отказаться от вращения головой, чтобы не получить травму по 16 раз

Упражнение 2

Вращения рук

Начинаем вращения в разные направления кистями, затем переходим к локтевым суставам и заканчиваем плечами по 12 раз

Упражнение 3

Скручивания Ноги расставлены не очень широко, руки вместе перед собой. Начинаем скручивания корпуса вправо и

влево, пресс находится в напряжении. Хорошее упражнение для проработки талии по 12 раз

#### Упражнение 4

Разминка ног . Одна нога под прямым углом поднята перед собой на уровне бедра, носок направлен вниз. Начинаем вращения в разные направления, рисуем стопами круги по 12 раз

#### Упражнение 5

Растяжка передней части бедра

Сгибаем одну ногу в колене и заносим ее назад, прижимаем рукой к ягодицам. Фиксируем положение. Чувствуется растяжение четырехглавой мышцы бедра по 4 раза/10 сек

#### Упражнение 6

Растяжка икроножных мышц

Стоя прямо, одна нога занесена назад, упор на впереди стоящую ногу. Приседаем на опорной ноге, растягивая икроножную мышцу. Чувствуется легкое натяжение без сильной боли по 4 раза/10 сек

#### Упражнение 7

Наклоны

Сгибаем корпус и тянемся к носкам. Чувствуется растяжение задней части бедра и икроножных мышц по 4 раза/10 сек

#### Упражнение 8

Выпады

Ноги расставлены широко, руки с упором на бедра. Делаем выпады в разные стороны, опираясь на опорную ногу, растягивая мышцы другой. Можно делать легкие покачивания во время выполнения упражнения по 4 раза/10 сек

#### Упражнение 9

Вращения

Упражнения ориентированы на разработку голеней, бедер, таза и стоп. Без резких движений выполняем вращения в разных направлениях по 12 раз в каждую сторону

#### Упражнение 10

Дренажный массаж Постукивание и похлопывание по мышцам ног, начиная с мышц внизу и заканчивая мышцами бедер по 2 раза на каждую ногу.

Хочется добавить, что бы заниматься какой либо физической деятельностью стоит сначала ознакомиться с её теоретической частью, а потом переходить на практическую. Так как надо сначала узнать как правильно заниматься, что бы не потратить время впустую или ещё хуже навредить себе. При занятиях физкультурой, тем более во внеурочное время, стоит уделять себе больше внимания. Очень важно прислушиваться к своему организму, он даст вам понять, если вы что-то делаете не так, не стоит перегружать себя, это только усугубит ваше физическое состояние и вдобавок перетренированность отрицательно влияет на нервную систему.

К самым простым методическим рекомендациям можно отнести:

-должны быть цели и задачи которые ставит человек

-быть теоретически осведомлённым в той области физической культуры, в которой планирует заниматься

-самоконтроль организма (измерение ЧСС и АД, общее самочувствие)

-подходящая экипировка (для каждой физической деятельности она может отличаться)

-правильно выбирать время для занятия физической деятельностью (то, что подходит для одного, не факт что подойдёт для другого)

-подготавливать свой организм к физической нагрузке(разминка, растяжка)

-занятия должны быть систематическими (что бы получить должный результат)

-для более продуктивного занятия физкультурой стоит отказаться от вредных привычек(вредят здоровью и мешают полноценному развитию организма)

-стоит выстроить программу и режим питания в зависимости от поставленной цели

-стоит учитывать внешние факторы, которые могут повлиять на занятие (погода, выделенное время, время суток и т.д.)

При выполнении всех этих правил и рекомендаций, можно в кратчайшие сроки достичь желаемого результата, каждое невыполнение пункта может вас тормозить или отдалять от поставленной цели.