

МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ
И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Северо-Кавказский филиал
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики»

Утверждаю

Зам. директора по УВР

А.Г. Жуковский

«23» 05 2022 г.

Элективные курсы по ОФП К.М.01.ДВ.01.02 рабочая программа дисциплины

Кафедра	Общенаучная подготовка
Направление подготовки	09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Профиль:	«ВМКСС»; «ПОиИС»
Формы обучения	очная, заочная

Распределение часов дисциплины по семестрам (ОФ), курсам (ЗФ)

Вид учебной работы	ОФ		ЗФ	
	ЗЕ	часов	ЗЕ	часов
Общая трудоемкость дисциплины, в том числе (по семестрам, курсам):		328 58\1, 54\2, 54\3, 54\4, 54\5, 54\6		328 112\1, 108\2, 108\3
Контактная работа, в том числе (по семестрам, курсам):				
Лекции				
Лабораторных работ				
Практических занятий		58\1, 54\2, 54\3, 54\4, 54\5, 54\6		4\1, 4\2, 4\3
Семинаров				
Самостоятельная работа				108\1, 104\2, 104\3,
Контроль				
Число контрольных работ (по курсам)				
Число КР (по семестрам, курсам)				
Число КП (по семестрам, курсам)				
Число зачетов с разбивкой по семестрам		1\2, 1\4, 1\6		1\1, 1\2, 1\3
Число экзаменов с разбивкой по семестрам				

Программу составил:

Ст. преподаватель кафедры ОНП Гаевская Л.А.

Рецензент (ы):

Заведующий кафедрой ИТСС к.т.н., доцент Юхнов В.И.

Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура»

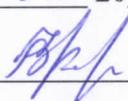
Разработана в соответствии с ФГОС ВО направления подготовки **11.03.02 ИНФОКОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ СВЯЗИ**, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 930.

Составлена на основании учебных планов направления **11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи**, профилей «Многоканальные телекоммуникационные системы», «Системы радиосвязи и радиодоступа», «Системы радиосвязи и радиодоступа», «Защищенные системы и сети связи», одобренного Учёным советом СКФ МТУСИ, протокол №7 от 28.02.2022г., и утвержденного директором СКФ МТУСИ 28.02.2022 г.

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

«Общенаучной подготовки»

Протокол от «23» 05 2022 г. № 10

Зав. кафедрой  Конкин Б.Б.

Визирование для использования в 20__/20__ уч. году

Утверждаю

Зам. директора по УВР _____

«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «__» _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____

Визирование для использования в 20__/20__ уч. году

Утверждаю

Зам. директора по УВР _____

«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «__» _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____

Визирование для использования в 20__/20__ уч. году

Утверждаю

Зам. директора по УВР _____

«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «__» _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____

Визирование для использования в 20__/20__ уч. году

Утверждаю

Зам. директора по УВР _____

«__» _____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры

Протокол от «__» _____ 20__ г. № _____

Зав. кафедрой _____

1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины элективных курсов «Физическая культура» студентами является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения

Изучение дисциплины направлено на формирование у выпускника способности решать следующие профессиональные задачи в соответствии с **технологической деятельностью**.

Результатом освоения дисциплины являются сформированные у выпускника следующие компетенции:

Компетенции выпускника, формируемые в результате освоения дисциплины (в части, обеспечиваемой дисциплиной)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Знать:	
виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	
Уметь:	
применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	
Владеть:	
средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Требования к предварительной подготовке обучающегося (предшествующие дисциплины, модули, темы):	
1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объёме программы средней школы.
Последующие дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо:	
1	Дисциплина «Физическая культура» относится к ряду дисциплин и практик, формирующих базовую физическую подготовку студента и должна рассматриваться в органической связи с дисциплиной и учебной практикой студентов.
2	Знания, умения и навыки, получаемые при освоении информационных дисциплин необходимы для освоения физической культуры.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Очная форма обучения, 4 года (328 часов)

Код зан.	Тема и краткое содержание занятия	Вид зан.	Кол. часов	Компетенции	УМИО
1	2	3	4	5	6
Курс 1, Семестр 1. – 58 ч.					
Модуль 1. – Бадминтон - 28 ч.					
1.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:</p> <p>Знакомство с видом спорта. Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти Обучение игровым стойкам Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке Обучение короткой подаче Обучение высоко-далеким ударом Правила игры Обучение мягким ударом перед собой Обучение удару над головой справа Обучение нападающему удару над головой справа Обучение плоским ударом Обучение перемещением вперед к сетке с возвращением в центральную позицию Обучение высоко-далекой подаче Обучение перемещению назад при ударе над головой справа Использование технических приёмов в учебной игре</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.3	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.4	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.5	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.6	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.7	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Модуль 2. Эспандер. Самые эффективные упражнения с целью тренировки различных групп мышц - 30 ч.					
2.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:</p> <p>Для мышц плечевого пояса: Положение. Стоя, одна нога должна быть согнута и немного выставлена вперед, руки — абсолютно прямые, разведены в стороны, а ладони смотрят вверх, в них — рукоятки эспандера, пружины которого должны располагаться между грудью и подбородком. Упражнение. Руки следует разводить максимально широко, при этом колено сгибается еще больше, а все тело наклоняется чуть назад. В следующем подходе необходимо сменить ногу. Интенсивность. Выполнять данное упражнение изначально следует по 10 раз с приемлемой нагрузкой. Постепенно необходимо наращивать темп и увеличивать угол наклона назад. Для бицепса: Положение. Стоя, правая нога фиксирует рукоятку эспандера, ноги расставлены. Упражнение. Правая рука держит вторую рукоятку и сгибается по направлению к правому плечу. Важно: локоть не должен «помогать», впрочем, как и другие группы мышц. Интенсивность. Начинать повторы данного упражнения следует от 10 раз, после чего менять руку. Во избежание неправильного выполнения упражнения, не стоит слишком резко увеличивать нагрузку. Для мышц груди: Положение. Лежа на скамье, эспандер проходит под скамьей, его рукоятки в руках. Пружина немного натянута, руки — на уровне груди, локти — разведены в стороны. Упражнение. Руки выпрямляются вверх, ощущая напряжение пружины. В таком положении — несколько секунд, и руки возвращаются в начальное положение. Интенсивность. Выполнять упражнение изначально необходимо от 8 до 10 раз, постепенно наращивая нагрузку. Для мышц ног: Положение. Лежа на спине, одна рукоять эспандера закреплена в руке на уровне таза, вторая — зацеплена ногой, согнутой в колене. Упражнение. Нога с рукояткой медленно выпрямляется, фиксируется в данном положении несколько секунд и возвращается в начальную позицию. После выполнения подхода, следует сменить ногу. Интенсивность. Начинать выполнение упражнения необходимо от 8-10 раз, плавно наращивая темп.</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1
2.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.3	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.4	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.5	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.6	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.7	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
2.8	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

Курс 1, Семестр 2. – 54 ч.					
Модуль 3. Упражнения с гантелями (грудь, плечи, бицепс, трицепс бедра, спина, голень) – 24 ч.					
3.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта: Жим гантелей лежа 3x10. Разводки гантелей перед собой лежа (можно под спину подкладывать мягкую табуретку) 3x10. Разводки гантелей в стороны (руки находятся в одной оси с туловищем) 3x макс Скручивания 3x20. Подъемы гантелей на бицепс поочередно 3x12. Французский жим гантелями 3x12. Концентрированные подъемы гантели на каждую руку 3x12. Молотки. Приседания с гантелями 3x12. Разводки гантелей сидя (стоя) в наклоне вперед 3x12 Подъем на носки с отягощением 3 x макс.</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.3	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.4	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.5	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
3.6	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Модуль 4. Волейбол – 30 ч.					
4.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта: Стойки, передвижения в стойках. Передачи сверху и снизу двумя руками. Передачи мяча на месте, в движении. Прием и передача мяча. Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая). Учебная игра. Тактические действия. Правила соревнования по волейболу Техника подачи мяча -Нижняя прямая подача. -Верхняя прямая подача.</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.3	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.4	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.5	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.6	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.7	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
4.8	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Курс 2, Семестр 3. – 54 ч.					
Модуль 5. Гимнастика с элементами акробатики – 24 ч.					
5.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта: Общеразвивающие упражнения Гимнастические комбинации Гимнастические элементы Общая физическая подготовка Специальная подготовка Растяжка Комплекс упражнений Контрольные испытания</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
5.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
5.3	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
5.4	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
5.5	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
5.6	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Модуль 6. Баскетбол – 30 ч.					
6.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта: Передачи мяча на месте. Броски в корзину. Передачи мяча в движении, со сменой мест.</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в корзину, в движении. Финты. Учебная игра. Вырывание и выбивание мяча. Судейская практика. Правила. Судейство. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. Судейство. Тактические действия в нападении. Учебная игра. Тактические действия в защите.				
6.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.3	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.4	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.5	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.6	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.7	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
6.8	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Курс 2, Семестр 4. – 54 ч.					
Модуль 7. Подвижные игры - 24 ч.					
7.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта: Правила соревнований, оборудование, инвентарь» Подвижные игры с элементами волейбола Подвижные игры с элементами баскетбола. Специальная подготовка. Общая физическая подготовка. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебная игра. Судейство.	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
7.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
7.3	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
7.4	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
7.5	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
7.6	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Модуль 8. Упражнения в упорах и сидя на гимнастической скамейке – 30 ч.					
8.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта: 1 серия: сид ноги врозь; сид углом (держать 3—4 сек.); упор лежа сзади (3—4 сек.); сид углом; сид ноги врозь (рис. 4). Серию повторить 3—4 раза. 2 серия: упор лежа руки на скамейке; сгибание и разгибание рук (5—10 раз); сгибание и прогибание туловища в упоре лежа (3—4 раза); 4 —упор присев ноги на полу; упор лежа Серию повторить 2—3 раза. 3 серия: сид на скамейке; сид углом (держать 3—4 сек.); упор лежа сзади (руки на скамейке, ноги на полу) сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади (3—6 раз); 5 — сид на скамейке. Серию повторить 3—4 раза 4 серия: упор лежа на скамейке (держать 3—4 сек.); упор стоя на одном, колене (3 сек.); тоже на другом колене; упор лежа. Серию повторить 2—3 раза. Закрепление комплекса упражнений.	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.3	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.4	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.5	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.6	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.7	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
8.8	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Курс 3, Семестр 5. – 54 ч.					
Модуль 9. Комплекс упражнений на ковриках – 24 ч.					

9.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:</p> <p>Упражнение 1 "кобра" хорошо для разогрева, т.к. эффективно воздействует на мышцы пресса, рук и спины. Исходное положение: лежа на животе, ладони у груди медленно поднимаем голову, плечи и грудь от пола и сводим лопатки задерживаемся на 3 счета, почувствовав как напрягаются мышцы рук, спины и брюшного пресса опускаемся на пол в исходное положение. Делаем 2 подхода, по 15 повторений в каждом. Делаем 2 подхода, по 15 повторений в каждом.</p> <p>Упражнение 2 для мышц брюшного пресса Исходное положение: лежа на спине, руки и ноги вытянуты вдоль туловища на вдохе поднимаем одновременно ноги и корпус до точки, где почувствуете максимальное напряжение пресса держим в этом положении 5 секунд и на выдохе медленно опускаемся в исходное положение. Делаем 3 повтора, по повторений в каждом.</p> <p>Упражнение 3 попеременно подтягиваем правую/левую ноги к груди, при этом акцентируя внимание на том, что вытянутая нога, должна находится не на коврике, а под небольшим углом к полу. голова чуть приподнята и прижата к груди делаем 20 повторений, отдыхаем и выполняем еще один подход Далее не меняя положения выполняем следующее упражнение: попеременно подтягиваем правую/левую ноги к груди, при этом акцентируя внимание на том, что вытянутая нога, должна находится не на коврике, а под небольшим углом к полу голова чуть приподнята и прижата к груди делаем 20 повторений, отдыхаем и</p> <p>Упражнение 4 для мышц пресса и спины Лягте на пол, руки сомкните в замок за головой. Ваша цель – локтем правой руки достать до колена левой ноги. И наоборот.</p> <p>Упражнение 5 при правильном выполнении кроме пресса хорошо прорабатывает заднюю поверхность бедра. Ложимся на спину, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела на счет раз, держа руки под коленями поднимаем корпус упираясь пятками в пол тянем носок согнутой стопы вверх, тем самым нагружая заднюю поверхность бедра почувствовав точку, в которой мышца пресса максимально задействованы, задерживаемся на 3 счета, после чего очень медленно не опуская стоп на пол, начинаем опускать корпус. Выполняем упражнение с небольшой амплитудой 15 раз и повторяем еще один-два подхода.</p> <p>Упражнение 6 прорабатываем косые мышцы пресса, для чего выполним упражнение из стретчинга. Исходное положение: сидя на полу, ноги выпрямлены и плотно прижаты к полу отклоняем корпус на 45 градусов по отношению к полу и зафиксировав это положение поднимаем руки вверх, как балерина далее медленно поворачиваем корпус под наклоном вправо, до тех пор пока правая рука не ляжет на пол опираясь на правую руку - левую держим над головой на три счета, после чего медленно возвращаемся в исходное положение Очень важно при выполнении этого упражнения не отрывать от пола ног и ягодиц (возможно для этого вам понадобится зафиксировать ступни). Выполняем данное упражнение вначале вправо 10 раз, затем влево 10 раз, после небольшого отдыха дважды повторяем подходы. выполняем еще один подход .</p> <p>Упражнение 7 укрепляет мышцы ягодиц, тазового дна и внутреннюю сторону бедер. Ваша поза и движения: вы лежите на боку, руки согнуты в локте, одна подпирает голову, другая - опирается на пол, одна нога на полу согнута в колене, другая - вытянута. Поднимайте и опускайте вытянутую ногу, мышцы напряжены, стопа натянута, носок смотрит в пол. Выполнив заходы, смените ногу. Эффект: это упражнение укрепляет мышцы ягодиц и внутреннюю сторону бедер. Внимание: поднимая ногу, напрягайте мышцы ягодиц. Опуская ногу, не касайтесь пола, она остается на весу. Не откидывайте корпус назад. Упражнение 8 Снимает напряжение в области затылка и плеч. Ваша поза и движения: сядьте на коврик, согните ноги в коленях и скрестите их. Спина прямая, подбородок параллелен полу. Скрутите полотенце в жгут и перехватите его руками, как показано на фото, при этом нижняя рука сначала находится на уровне талии. Постепенно перемещайте нижнюю руку вверх скользящими движениями, делая после каждого перемещения остановку на 2-3 секунды. Старайтесь свести руки вместе. Вверх сделайте остановку на 5-10 сек. Затем опустите руки, сведите их спереди вместе и расслабьтесь. Повторите упражнение еще раз, затем смените руки и выполните еще два захода. Внимание: во время выполнения упражнения спина остается прямой, не сгибайте плечи, не сутультесь, не опускайте голову вниз.</p> <p>Упражнение 9 Снимает напряжение и боли в суставах ног (бедро, колени, стопы) Ваша поза и движения: сядьте на коврик, ноги выпрямите и разведите как можно дальше. Спина прямая, подбородок параллелен полу. Отведите руки за спину и обопритесь ладонями о пол. Теперь постепенно наклоняйтесь вперед, делая движение от таза. Достигнув небольшого угла, сделайте остановку на сек. Затем медленно вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы ног. Повторите упражнение еще 2-3 раза. Внимание: во время выполнения упражнения спина остается прямой, не сгибайте плечи, не сутультесь, не опускайте голову вниз.</p> <p>Делайте движение от таза и нижней части спины, а не от плеч. Делайте легкий наклон.</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
9.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
9.3	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
9.4	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
9.5	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
9.6	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Модуль 10. Упражнения с гимнастической палкой – 30 ч.					
10.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:</p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой</p> <p>Перед выполнением основного комплекса упражнений, сделайте разминку – вдохи-выдохи, марш, вращения руками для разминки плеч.</p> <p>Гимнастические упражнения с палкой, которую следует держать широким хватом – дальность кистей превышает ширину плеч, делаются по квадратам - на 4 или 8 счетов, постепенно увеличивая их амплитуду. Начинать с 10 повторов, доводя со временем их количество до 20.</p> <p>Поставив на ширине плеч ноги и заведя палку за голову на уровне плеч, выполняйте повороты вправо и влево, жестко зафиксировав таз и ноги. Поворачивается только верхняя часть корпуса – тренируются косые мышцы пресса, формируется талия.</p> <p>Подняв и зафиксировав палку на вытянутых руках вверху, выполнять наклоны вправо и влево. Максимально растягивайте боковые мышцы пресса.</p> <p>Держа палку перед собой в горизонтальном положении, выполнять наклоны, одновременно переводя гимнастическую палку в вертикальную плоскость. Во время упражнения Вы должны чувствовать напряжение в области ягодиц и задней поверхности бедер.</p> <p>Зафиксировав палку за спиной и удерживая ее локтевыми сгибами рук, выполнять наклон с отставленной на носок в сторону наклона ногой. Это упражнение для сжигания жира с боков.</p> <p>С палкой, зафиксированной за головой на уровне плеч, выполнять наклоны вперед с максимальным прогибом в поясничном отделе, одновременно вытягивая руки вперед и вверх с максимальным отведением палки назад. Работайте над гибкостью и эластичностью мышц спины.</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
10.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
10.3	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
10.4	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

10.5	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
10.6	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
10.7	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
10.8	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Курс 3, Семестр 6. – 54 ч.					
Модуль 11. Пилатес на коврике - 24 ч.					
11.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:</p> <p>Разминка Каждая тренировка начинается с лёгкой разминки. Это необходимо для разогрева и эластичности мышц, а также поможет избежать получение травм во время тренировки. На это потребуется совсем немного времени, всего 5-10 мин и вы готовы к занятиям пилатесом. В качестве разминки подойдут наклоны назад и вперёд, влево и вправо, махи руками, приседания и прыжки.</p> <p>Сотня Это упражнения эффективно для поперечных мышц брюшного пресса и улучшения координации. Вам необходимо лечь на коврик, прижаться лопатками к полу, ладони развернуть вниз. Дыхание ровное. Затем делаем выдох и отрываем голову, плечи и ноги от пола, стараясь не касаться подбородком груди. Параллельно поднимаем вытянутые вперёд руки вверх и вниз и сделать это сто раз.</p> <p>Свёртывание Это упражнение нацелено на тренировку мышц брюшной полости, укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Вам необходимо сесть на коврик, выпрямить спину и развести ноги на ширине плеч. Затем, потянуть стопы на себя и аккуратно, не касаясь груди, наклонить голову. Вытянуть руки прямо, на ширине плеч. Теперь медленно наклоняйтесь вперёд, касаясь головой ступней. Старайтесь максимально растягивать позвоночник. И возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 5-8 раз.</p> <p>Перевертывание с запрокинутыми ногами Именно это упражнение Джозеф Пилатес считал наиболее эффективным для мышц спины и позвоночника. Лежа на коврике, вам необходимо поднять обе ноги вверх и затем, слегка приподнимая нижнюю часть корпуса, устремляться ногами в направлении головы, стараясь коснуться пола. Руки, при этом, должны быть прямыми и расположены на ширине плеч.</p> <p>Круги на воде Это упражнение очень полезно для тазобедренных суставов, а также поперечных мышц брюшного пресса. Необходимо лечь прямо, на коврик. Руки вытянуть вдоль туловища. Одна нога прямая, другая отведена в сторону и поднята вверх. Сделав вдох, вам необходимо начертить этой ногой круг в воздухе. Нужно это сделать одной ногой пять раз, а затем повторить упражнение и такое же количество вращений сделать второй ногой.</p> <p>Вращающийся шар Это упражнение прекрасно укрепляет мышцы спины, формирует правильную осанку и способствует улучшению состояния брюшного пресса. Вам следует сесть на коврик, согнуть ноги в коленях и обхватить их обеими руками. Затем, слегка прогнуть спину, образовав дугу. Голову наклонить к коленям. Начинать медленно перекачиваться на спину, превратившись будь-то во вращающийся из стороны в сторону шар или качело. Вращайтесь назад и вперёд, не разгибая колени.</p> <p>Растягивание ноги Упражнение способствует укреплению пресса и тазобедренных мышц. Исходное положение: вы лежите на спине, руки вдоль туловища. Приподнимите одну ногу и держите её прямо. Вторую ногу согните в колене. Обхватите её обеими руками и слегка приподнимите голову. Колени согнутой ноги и голова должны тянуться друг к другу. Затем, поменяйте ноги и повторите упражнение. Таким образом, вы делаете прекрасную растяжку.</p> <p>Растягивание двух ног Это упражнение не только эффективно тренирует мышцы брюшной полости, спины, но и формирует выносливость. Лежа на спине, вам необходимо положить руки над головой и выпрямить их. На счёт «раз», приподнимаем одновременно руки, ноги на 30 градусов от пола и голову. На счёт «два» — опускаем. Повторить упражнение десять раз.</p> <p>Плавание Благодаря этому упражнению, вы можете укрепить мышцы спины и накачать пресс. Вам необходимо лечь на живот, положить руки вдоль туловища, опереться лбом в пол. На счёт «раз», прогибаем спину и одновременно поднимаем ноги, руки, уже вытянутые вперед, и голову. В таком положении начинаем болтать ногами и руками, как ножницами. На счёт «два» возвращаемся в исходную позицию. Повторите упражнение восемь раз.</p> <p>Раскачивания с разведёнными ногами Это упражнение прекрасно укрепляет и тренирует мышцы брюшной полости. Необходимо сесть на коврик, развести в стороны ноги, не сгибая их в коленях. Ухватите руками обе ноги с внутренней стороны и плавно опускайтесь на коврик. Также плавно снова поднимаемся, не отрывая руки от ног и движемся в направлении стоп. Обхватываем стопы руками, сгибаемся вдвое и перекачившись на лопатки, закидываем их за голову, коснувшись пола.</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
11.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
11.3	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
11.4	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
11.5	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
11.6	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Модуль 12. Скакалка – 30 ч.					
12.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:</p> <p>Разминка. Основные упражнения на гибкость Прежде чем приступить к выполнению общеразвивающих упражнений со скакалкой, нужно размяться около минуты без скакалки. Для этого нужно выполнять обычные прыжки, стоя на месте. После этого нужно растянуть по порядку абсолютно все группы мышц: Ахилловы сухожилия и икроножные мышцы: Лягте на пол и поднимите вверх одну ногу, предварительно закинув на ее пятку скакалку. Далее нужно очень аккуратно потянуть ногу на себя. После этого нужно встать и сделать один шаг назад, поставив пятку на пол и немного наклонившись вперед.</p> <p>Плечи: Нужно взяться за скакалку так, чтобы руки оставались на ширине плеч. Затем постарайтесь двигать руками, как будто находитесь на лодке и гребете веслами. Только делать это нужно поочередно. Выполнять данное</p>	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

	<p>упражнение нужно около минуты.</p> <p>Квадрицепсы: Лягте на пол животом вниз и накинйте скакалку на свою правую лодыжку. После этого возьмите обе ручки от скакалки и постарайтесь притянуть пятку как можно ближе к ягодицам.</p> <p>Ягодицы и другие мышцы задней поверхности бедер: Лягте на спину и подтяните свое левое колено прямо к груди. После этого сложите скакалку вдвое и накинйте на голень. Постарайтесь мягко потянуть ее на себя.</p> <p>Спинные мышцы: Наклонитесь и оставайтесь в таком положении минимум на полминуты.</p> <p>Косые и широчайшие мышцы: Возьмите в свои руки скакалку и поднимите их над собой. Затем произведите наклон сначала в одну сторону, потом в другую.</p> <p>Грудь: Станьте прямо и постарайтесь развести руки в стороны таким образом, чтобы лопатки были сведены как можно ближе.</p> <p>Все группы мышц: Нужно одновременно вращать скакалку и приседать в пол амплитуды. Выполнять данное упражнение нужно не менее одной минуты.</p>				
12.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.3	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.4	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.5	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.6	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.7	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	4	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
12.8	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Итого – 328 часов					

4.2 Заочная форма обучения (всего 328 часов)

Код зан.	Тема и краткое содержание занятия	Вид зан.	Кол. часов	Компетенции	УМИО
1	2	3	4	5	6
Курс 1, Семестр 1 – 58 ч (2 часа ПЗ + 56 часов СР)					
Модуль 1. Бадминтон – 30 ч.					
1.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:</p> <p>Знакомство с видом спорта.</p> <p>Представление о правильном хвате ракетки, положение кисти.</p> <p>Обучение игровым стойкам</p> <p>Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке.</p> <p>Обучение короткой подаче.</p> <p>Обучение высоко-далеким ударом</p> <p>Правила игры.</p> <p>Игра в бадминтон.</p>	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
1.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	СРС	28	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Модуль 2. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах – 28 ч.					
2.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:</p> <p>Под буквой А описываются действия одного студента, под буквой Б – другого.</p> <p>И. п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>И. п. – стоя спиной друг к другу, палка вверх над головой. 1. – Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>И. п. – А – ноги шире плеч, палка на лопатках. Б стоя сзади, ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1 – 3. – А – наклоны влево; Б – легко нажимая на палку, помогает наклониться. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>И. п. – сед с прямыми ногами спиной друг к другу, палка вверх. 1. – А – наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>И. п. – А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1 – 2. – А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3 – 4. – А медленно опускается в и. п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 4- 6 раз.</p> <p>И. п. – А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку. 1 – 2. – Б тянет палку вверх и поднимает А на ноги (девочки – до положения сидя). 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.</p> <p>И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед – кверху, левая вперед – книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. – Одновременно присесть. 2 – 3. – А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. – И. п. Повторить 4- 6 раз.</p> <p>И. п. – А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. – А – руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2. – А – руки прямые, Б разгибает руки. 3. – А сгибает руки, Б – руки прямые. 4. – И. п. Повторить 4- 6 раз.</p>	СРС	28	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

Курс 1 , Семестр 2 – 54 ч.(2 часа ПЗ + 52 часа СР)

Модуль 3. Эспандер. Самые эффективные упражнения с целью тренировки различных групп мышц – 24 ч.

3.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:</p> <p>Для мышц плечевого пояса: Положение. Стоя, одна нога должна быть согнута и немного выставлена вперед, руки — абсолютно прямые, разведены в стороны, а ладони смотрят вверх, в них — рукоятки эспандера, пружины которого должны располагаться между грудью и подбородком. Упражнение. Руки следует разводить максимально широко, при этом колени сгибаются еще больше, а все тело наклоняется чуть назад. В следующем подходе необходимо сменить ногу. Интенсивность. Выполнять данное упражнение изначально следует по 10 раз с приемлемой нагрузкой. Постепенно необходимо наращивать темп и увеличивать угол наклона назад.</p> <p>Для бицепса: Положение. Стоя, правая нога фиксирует рукоятку эспандера, ноги расставлены. Упражнение. Правая рука держит вторую рукоятку и сгибается по направлению к правому плечу. Важно: локоть не должен «помогать», впрочем, как и другие группы мышц. Упражнение. Руки выпрямляются вверх, ощущая напряжение пружины. В таком положении — несколько секунд, и руки возвращаются в начальное положение. Интенсивность. Выполнять упражнение изначально необходимо от 8 до 10 раз, постепенно наращивая нагрузку.</p> <p>Для мышц груди: Положение. Лежа на скамье, эспандер проходит под скамьей, его рукоятки в руках. Пружина немного натянута, руки — на уровне груди, локти — разведены в стороны. Упражнение. Руки выпрямляются вверх, ощущая напряжение пружины. В таком положении — несколько секунд, и руки возвращаются в начальное положение. Интенсивность. Выполнять упражнение изначально необходимо от 8 до 10 раз, постепенно наращивая нагрузку.</p> <p>Для мышц ног: Положение. Лежа на спине, одна рукоятка эспандера закреплена в руке на уровне таза, вторая — зацеплена ногой, согнутой в колене. Упражнение. Нога с рукояткой медленно выпрямляется, фиксируется в данном положении несколько секунд и возвращается в начальную позицию. После выполнения подхода, следует сменить ногу. Интенсивность. Начинать выполнение упражнения необходимо от 8-10 раз, плавно наращивая темп.</p> <p>Для трицепса: Положение. Стоя, одна ручка эспандера находится на бедре, на другую опущено предплечье. Локоть прижат к телу. Упражнение. Эспандер сжимается путем надавливания на верхнюю рукоятку, затем постепенно нажим ослабевает. После выполнения подхода, следует поменять руку. Интенсивность. Для эффективности упражнения, его следует выполнять, начиная от 10 раз за подход каждой рукой.</p> <p>Для плечевого сустава и мышц груди: Положение. Стоя, руки вытянуты вверх и держат рукоятки «бабочки». Упражнение. «Бабочку» необходимо сжимать максимально сильно. Чем сильнее вытянуты руки, тем заметнее результат. Интенсивность. Выполнять данное упражнение</p> <p>Для пресса: Положение. Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, ступни зафиксированы на поверхности пола. Один конец «бабочки» зажат коленями, а второй — руками на уровне лица. Упражнение. Ноги медленно поднимаются, сжимая необходимо на протяжении 4-5 минут эспандер и давая нагрузку на пресс. Несколько секунд фиксируются в таком положении и возвращаются в первоначальное. Интенсивность. Выполнять упражнение необходимо 15-20 раз за подход.</p>	ПЗ	2	УК-7	Э1 Л2.2 Л2.3
3.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	СРС	22	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Модуль 4. Скакалка - 30.					
4.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:</p> <p>Разминка. Основные упражнения на гибкость Прежде чем приступить к выполнению общеразвивающих упражнений со скакалкой, нужно размяться около минуты без скакалки. Для этого нужно выполнять обычные прыжки, стоя на месте. После этого нужно растянуть по порядку абсолютно все группы мышц: Ахилловы сухожилия и икроножные мышцы: Лягте на пол и поднимите вверх одну ногу, предварительно закинув на ее пятку скакалку. Далее нужно очень аккуратно потянуть ногу на себя. После этого нужно встать и сделать один шаг назад, поставив пятку на пол и немного наклонившись вперед.</p> <p>Плечи: Нужно встать за скакалку так, чтобы руки оставались на ширине плеч. Затем постарайтесь двигать руками, как будто находитесь на лодке и гребете веслами. Только делать это нужно поочередно. Выполнять данное упражнение нужно около минуты.</p> <p>Квадрицепсы: Лягте на пол животом вниз и накиньте скакалку на свою правую лодыжку. После этого возьмите обе ручки от скакалки и постарайтесь притянуть пятку как можно ближе к ягодицам.</p> <p>Ягодицы и другие мышцы задней поверхности бедер: Лягте на спину и подтяните свое левое колено прямо к груди. После этого сложите скакалку вдвое и накиньте на голень. Постарайтесь мягко потянуть ее на себя.</p> <p>Спинальные мышцы: Наклонитесь и оставайтесь в таком положении минимум на полминуты.</p> <p>Косые и широчайшие мышцы: Возьмите в свои руки скакалку и поднимите их над собой. Затем произведите наклон сначала в одну сторону, потом в другую.</p> <p>Грудь: Станьте прямо и постарайтесь развести руки в стороны таким образом, чтобы лопатки были сведены как можно ближе.</p> <p>Все группы мышц: Нужно одновременно вращать скакалку и приседать в пол амплитуды. Выполнять данное упражнение нужно не менее одной минуты.</p>	СРС	30	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

Курс 2 , Семестр 3 - 54 ч.(2 часа ПЗ + 52 часов СР)

Модуль 5. Пилатес на коврике – 24 ч.

5.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта: Разминка: Каждая тренировка начинается с лёгкой разминки. Это необходимо для разогрева и эластичности мышц, а также поможет избежать получение травм во время тренировки. На это потребуется совсем немного времени, всего 5-10 мин и вы готовы к занятиям пилатесом. В качестве разминки подойдут наклоны назад и вперёд, влево и вправо, махи руками, приседания и прыжки. Сотня: Это упражнение эффективно для поперечных мышц брюшного пресса и улучшения координации. Вам необходимо лечь на коврик, прижаться лопатками к полу, ладони развернуть вниз. Дыхание ровное. Затем делаем выдох и отрываем голову, плечи и ноги от пола, стараясь не касаться подбородком груди. Параллельно поднимаем вытянутые вперёд руки вверх и вниз и сделать это сто раз. Свёртывание: Это упражнение нацелено на тренировку мышц брюшной полости, укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Вам необходимо сесть на коврик, выпрямить спину и развести ноги на ширине плеч. Затем, потянув стопы на себя и аккуратно, не касаясь груди, наклонить голову. Вытянуть руки прямо, на ширине плеч. Теперь медленно наклоняйтесь вперёд, касаясь головой ступней. Старайтесь максимально растягивать позвоночник. И возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 5-8 раз. Перевёртывание с запрокинутыми ногами: Именно это упражнение Джозеф Пилатес считал наиболее эффективным для мышц спины и позвоночника. Лежа на коврике, вам необходимо поднять обе ноги вверх и затем, слегка приподнимая нижнюю часть корпуса, устремляться ногами в направлении головы, стараясь коснуться пола. Руки, при этом, должны быть прямыми и расположены на ширине плеч. Круги на воде: Это упражнение очень полезно для тазобедренных суставов, а также поперечных мышц брюшного пресса. Необходимо лечь прямо, на коврик. Руки вытянуть вдоль туловища. Одна нога прямая, другая отведена в сторону и поднята вверх. Сделав вдох, вам необходимо начертить этой ногой круг в воздухе. Нужно это сделать одной ногой пять раз, а затем повторить упражнение и такое же количество вращений сделать второй ногой. Вращающийся шар: Это упражнение прекрасно укрепляет мышцы спины, формирует правильную осанку и способствует улучшению состояния брюшного пресса. Вам следует сесть на коврик, согнуть ноги в коленях и обхватить их обеими руками. Затем, слегка прогнуть спину, образовав дугу. Голову наклонить к коленям. Начинайте медленно перекачиваться на спину, превратившись будь-то во вращающийся из стороны в сторону шар или качело. Вращайтесь назад и вперёд, не разгибая колени. Растягивание ноги: Упражнение способствует укреплению пресса и тазобедренных мышц. Исходное положение: вы лежите на спине, руки вдоль туловища. Приподнимите одну ногу и держите её прямо. Вторую ногу согните в колене. Обхватите её обеими руками и слегка приподнимите голову. Колено согнутой ноги и голова должны тянуться друг к другу. Затем, поменяйте ноги и повторите упражнение. Таким образом, вы делаете прекрасную растяжку. Растягивание двух ног: Это упражнение не только эффективно тренирует мышцы брюшной полости, спины, но и формирует выносливость. Лежа на спине, вам необходимо положить руки над головой и выпрямить их. На счёт «раз», приподнимаем одновременно руки, ноги на 30 градусов от пола и голову. На счёт «два» — опускаем. Повторить упражнение десять раз. Плавание: Благодаря этому упражнению, вы можете укрепить мышцы спины и накачать пресс. Вам необходимо лечь на живот, положить руки вдоль туловища, опереться лбом в пол. На счёт «раз», прогибаем спину и одновременно поднимаем ноги, руки, уже вытянутые вперед, и голову. В таком положении начинаем болтать ногами и руками, как ножницами. На счёт «два» возвращаемся в исходную позицию. Повторить упражнение восемь раз. Раскачивание с разведёнными ногами: Это упражнение прекрасно укрепляет и тренирует мышцы брюшной полости. Необходимо сесть на коврик, развести в стороны ноги, не сгибая их в коленях. Ухватите руками обе ноги с внутренней стороны и плавно опускайтесь на коврик. Также плавно снова поднимаемся, не отрывая руки от ног и двигаемся в направлении стоп. Обхватываем стопы руками, сгибаемся вдвое и перекачившись на лопатки, закидываем их за голову, коснувшись пола.</p>	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
5.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	СРС	22	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Модуль 6. Комплекс упражнений на коврике - 30 ч.					
6.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта: Упражнение 1. "кобра" хорошо для разогрева, т.к. эффективно воздействует на мышцы пресса, рук и спины. Исходное положение: лежа на животе, ладони у груди медленно поднимаем голову, плечи и грудь от пола и сводим лопатки задерживаемся на 3 счета, почувствовав как напрягаются мышцы рук, спины и брюшного пресса опускаемся на пол в исходное положение. Делаем 2 подхода, по 15 повторений в каждом. Делаем 2 подхода, по 15 повторений в каждом. Упражнение 2. для мышц брюшного пресса. Исходное положение: лежа на спине, руки и ноги вытянуты вдоль туловища на вдохе поднимаем одновременно ноги и корпус до точки, где почувствуете максимальное напряжение пресса держим в этом положение 5 секунд и на выдохе медленно опускаемся в исходное положение. Делаем 3 повтора, по повторений в каждом. Упражнение 3. попеременно подтягиваем правую/левую ноги к груди, при этом акцентируя внимание на том, что вытянутая нога, должна находится не на коврике, а под небольшим углом к полу. голова чуть приподнята и прижата к груди делаем 20 повторений, отдыхаем и выполняем еще один подход Далее не меняя положения выполняем следующее упражнение: попеременно подтягиваем правую/левую ноги к груди, при этом акцентируя внимание на том, что вытянутая нога, должна находится не на коврике, а под небольшим углом к полу голова чуть приподнята и прижата к груди делаем 20 повторений, отдыхаем и выполняем еще один подход . Упражнение 4. для мышц пресса и спины Лягте на пол, руки сомкните в замок за головой. Ваша цель – локтем правой руки достать до колена левой ноги. И наоборот. Упражнение 5. при правильном выполнении кроме пресса хорошо прорабатывает заднюю поверхность бедра. Ложимся на спину, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела на счет раз, держа руки под коленями поднимаем корпус упираясь пятками в пол тянем носок согнутой стопы вверх, тем самым нагружая заднюю поверхность бедра почувствовав точку, в которой мышца пресса максимально задействованы, задерживаемся на 3 счета, после чего очень медленно не опуская стоп на пол, начинаем опускать корпус. Выполняем упражнение с небольшой амплитудой 15 раз и повторяем еще один-два подхода.</p>	СРС	30	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

	<p>Упражнение 6. прорабатываем косые мышцы пресса, для чего выполним упражнение из стретчинга. Исходное положение: сидя на полу, ноги выпрямлены и плотно прижаты к полу отклоняем корпус на 45 градусов по отношению к полу и зафиксировав это положение поднимаем руки вверх, как балерина далее медленно поворачиваем корпус под наклоном вправо, до тех пор пока правая рука не ляжет на пол опираясь на правую руку - левую держим над головой на три счета, после чего медленно возвращаемся в исходное положение. Очень важно при выполнении этого упражнения не отрывать от пола ног и ягодиц (возможно для этого вам понадобится зафиксировать ступни). Выполняем данное упражнение вначале вправо 10 раз, затем влево 10 раз, после небольшого отдыха дважды повторяем подходы.</p> <p>Упражнение 7. укрепляет мышцы ягодиц, тазового дна и внутреннюю сторону бедер. Ваша поза и движения: вы лежите на боку, руки согнуты в локте, одна подпирает голову, другая - опирается на пол, одна нога на полу согнута в колене, другая - вытянута. Поднимайте и опускайте вытянутую ногу, мышцы напряжены, стопа натянута, носок смотрит в пол. Выполнив заходы, смените ногу. Эффект: это упражнение укрепляет мышцы ягодиц и внутреннюю сторону бедер. Внимание: поднимая ногу, напрягайте мышцы ягодиц. Опуская ногу, не касайтесь пола, она остается на весу. Не откидывайте корпус назад.</p> <p>Упражнение 8. Снимает напряжение в области затылка и плеч. Ваша поза и движения: сядьте на коврик, согните ноги в коленях и скрестите их. Спина прямая, подбородок параллелен полу. Скрутите полотенце в жгут и перехватите его руками, как показано на фото, при этом нижняя рука сначала находится на уровне талии. Постепенно перемещайте нижнюю руку вверх скользящими движениями, делая после каждого перемещения остановку на 2-3 секунды. Старайтесь свести руки вместе. Вверх сделайте остановку на 5-10 сек. Затем опустите руки, сведите их спереди вместе и расслабьтесь. Повторите упражнение еще раз, затем смените руки и выполните еще два захода. Внимание: во время выполнения упражнения спина остается прямой, не сгибайте плечи, не сутультесь, не опускайте голову вниз.</p> <p>Упражнение 9. Снимает напряжение и боли в суставах ног (бедра, колени, стопы) Ваша поза и движения: сядьте на коврик, ноги выпрямите и разведите как можно дальше. Спина прямая, подбородок параллелен полу. Отведите руки за спину и обопритесь ладонями о пол. Теперь постепенно наклоняйтесь вперед, делая движение от таза. Достигнув небольшого угла, сделайте остановку на сек. Затем медленно вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы ног. Повторите упражнение еще 2-3 раза. Внимание: во время выполнения упражнения спина остается прямой, не сгибайте плечи, не сутультесь, не опускайте голову вниз. Делайте движение от таза и нижней части спины, а не от плеч. Делайте легкий наклон.</p>				
Курс 2 , Семестр 4 – 54 ч.(2 часа ПЗ + 48 часа СР)					
Модуль 7. Гимнастика – 24 ч.					
7.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта: Общеразвивающие упражнения (с предметами). Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках). Гимнастические элементы (полу-шпагат, шпагат). Гимнастическая комбинация. Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки). Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Гимнастические комбинации Гимнастические элементы. Общая физическая подготовка. Растяжка. Контрольные испытания.</p>	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
7.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	СРС	22	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Модуль 8. Упражнения с гимнастической палкой -30 ч.					
8.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта: Комплекс упражнений с гимнастической палкой Перед выполнением основного комплекса упражнений, сделайте разминку – вдохи-выдохи, марш, вращения руками для разминки плеч. Гимнастические упражнения с палкой, которую следует держать широким хватом – дальность кистей превышает ширину плеч, делаются по квадратам - на 4 или 8 счетов, постепенно увеличивая их амплитуду. Начинать с 10 повторов, доводя со временем их количество до 20. Поставив на ширине плеч ноги и заведя палку за голову на уровне плеч, выполняйте повороты вправо и влево, жестко зафиксировав таз и ноги. Поворачивается только верхняя часть корпуса – тренируются косые мышцы пресса, формируется талия. Подняв и зафиксировав палку на вытянутых руках вверх, выполнять наклоны вправо и влево. Максимально растягивайте боковые мышцы пресса. Держа палку перед собой в горизонтальном положении, выполнять наклоны, одновременно переводя гимнастическую палку в вертикальную плоскость. Во время упражнения Вы должны чувствовать напряжение в области ягодиц и задней поверхности бедер. Зафиксировав палку за спиной и удерживая ее локтевыми сгибами рук, выполнять наклон с отставленной на носок в сторону наклона ногой. Это упражнение для сжигания жира с боков. С палкой, зафиксированной за головой на уровне плеч, выполнять наклоны вперед с максимальным прогибом в поясничном отделе, одновременно вытягивая руки вперед и вверх с максимальным отведением палки назад. Работайте над гибкостью и эластичностью мышц спины.</p>	СРС	30	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Курс 3 , Семестр 5 – 54 ч. (2 часа ПЗ + 52 часа СР)					
Модуль 9. Упражнения с гантелями (грудь, плечи, бицепс, трицепс бедра, спина, голень) -24 ч.					
9.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта: Жим гантелей лежа 3x10. Разводки гантелей перед собой лежа (можно под спину подкладывать мягкую табуретку) 3x10. Разводки гантелей в стороны (руки находятся в одной оси с туловищем) 3x макс Скручивания 3x20. Подъемы гантелей на бицепс поочередно 3x12. Французский жим гантелями 3x12. Концентрированные подъемы гантели на каждую руку 3x12.</p>	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
9.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	СРС	22	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Модуль 10. Упражнения с гантелями – 30 ч					
10.1	<p>Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный</p>	СРС	30	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3

	вид спорта: Молотки. Приседания с гантелями 3x12. Разводки гантелей сидя (стоя) в наклоне вперед 3x12 Подъем на носки с отягощением 3 x макс.				
Курс 3 , Семестр 6 –54 ч. (2 часа ПЗ + 52 часа) (апрель-май)					
Модуль 11. Гимнастика – 24 ч					
11.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта: Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Гимнастические комбинации Гимнастические элементы. Общая физическая подготовка. Растяжка. Контрольные испытания.	ПЗ	2	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
11.2	Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:	СРС	22	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Модуль 12. Гимнастика – 30 ч					
12.1	Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта: Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Гимнастические комбинации Гимнастические элементы. Общая физическая подготовка. Растяжка. Контрольные испытания.	СРС	30	УК-7	Э1 Э2 Л2.1 Л2.2 Л2.3
Итого – 328 часов					

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Рекомендуемая литература				
5.1.1. Основная литература				
Код	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол.
Л 1.1	Н.П.Абаскалова Р.И.Айзман	Физиологические основы здоровья	НИЦ ИНФРА-М 2015г.	Э1
Л 1.2	Е.С.Григорович Е.С.Григоровича В.А.Переверзева	Физическая культура	Минск Вышэйшая школа 2014г.	Э2
5.1.2. Дополнительная литература				
Код	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол.
Л 2.1	А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богощенко	Физическая культура	Москва Юрайт 2013г.	1
Л 2.2	В.И.Ильченко	Физическая культура студента	Москва Гардарики	1
Л 2.3	Ю.И.Евсеев	Физическая культура	Ростов-на-Дону Феникс 2005	1
5.1.3. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося				
Л3	Л.А. Гаевская	Методические указания по практическим занятиям.	СКФ МТУСИ: Ростов н/Д, 2019	Э3
5.2. Электронные образовательные ресурсы				
Э1	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=561348			
Э2	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=563336			
Э3	http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=460993			
5.3. Программное обеспечение				
П.1	My-test			
П.2	ОС Microsoft Windows 7			

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

6.1 МТО лекционных занятий, ауд. Ц-2, Ц-4, 306, 308	
1	Лекционная аудитория, оснащенная проектором, ПК (ноутбуком), экраном.
6.2 МТО лабораторных работ и практических занятий, ауд. 115, вн. двор института	
1	Лекционная аудитория, оснащенная проектором, ПК (ноутбуком), экраном.
6.3 МТО рубежных контролей, зачетов, экзаменов, ауд. Ц-2, Ц-4, 306, 308	
1	Компьютерные аудитории с возможностью выхода в локальную сеть Филиала и Интернет.

7. Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе

Достижение целей эффективной физической подготовки студентов в вузах невозможно без самостоятельных занятий физическими упражнениями. При этом, безусловно, нельзя обойтись без живого общения и консультирования со стороны преподавателя по физической культуре. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью укрепление здоровья, избежание травматизма и подготовку к предстоящим занятиям, зачетам. Обязательным компонентом самостоятельной работы студентов является внеаудиторная физическая подготовка.

Самостоятельная работа организуется преподавателем по физической культуре, обеспечивается и контролируется кафедрами. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Основная цель данного вида занятий состоит в обучении курсантов методам самостоятельной работы.

Материал, подлежащий обработке на самостоятельных занятиях намечается при разработке программы самостоятельной работы. Опыт, накопленный кафедрами в организации самостоятельных занятий, что материал выделяемый на такие занятия, должен удовлетворять следующим требованиям:

- быть изложенным в учебнике достаточно полно и с примерами;
- обеспечиваться достаточным количеством литературы, учебных пособий, учебно-методических материалов, образцов техники
- содержать материал, углубляющий знания, полученные на лекции;
- осваивать проблемные еще не полностью решенные вопросы.

Проведению самостоятельной работы (как и любого другого вида занятий) должна предшествовать подготовка как преподавателя, так и обучаемых.

Постановку задачи обучаемым на проведение самостоятельного занятия преподаватель осуществляет на одном из занятий, предшествующем данному. Он разъясняет смысл занятия и указывает, что к нему студенты должны приготовить. Задание на самостоятельную работу должно быть выдано заблаговременно с тем чтобы слушатели имели время на информационный поиск в библиотеке необходимых пособий.

Методику самостоятельной работы все обучаемые выбирают индивидуально, но методика достижения конечной цели может определяться преподавателем и включать: последовательность изучения и усвоения учебно-методического материала, пособий, руководств, наставлений, техники и т.д.; определение главного в изучаемом материале.

При возникновении затруднений у обучаемых в разрешении вопросов задания преподавателю необходимо предусмотреть, чтобы каждый обучаемый мог получить оперативную консультацию по любому вопросу, если же при самостоятельной работе возникают затруднения по одному и тому же материалу (вопросу) у многих обучаемых, то желательно провести групповую консультацию.

Для контроля усвоения учебного материала целесообразно проводить в групповое собеседование или обсуждение изучаемого материала, проведение контрольных работ и т.п. Контрольные мероприятия при должной их организации позволяют не только оценивать знания материала, но и углубить его и закрепить у обучаемых.

Приветствуется использование компьютеров, которое:

- расширяет информационную базу учебных занятий;
- повышает активность обучаемых, из пассивного получателя информации они превращаются в её добытчиков;
- способствует развитию способностей к анализу и обобщению, улучшает связанность, широту и глубину мышления;
- облегчает усвоение абстрактного материала, позволяет многое из него представить в виде конкретных образов;
- приучает к точности, аккуратности, последовательности действий способствует развитию самостоятельности.

7.1 Указания по подготовке к различным видам занятий

Учебный материал, выносимый на самостоятельное изучение студентам дневной и заочной форм обучения, а также информационные источники указаны в Разделе 4 настоящей Рабочей программы.

Компьютерные технологии и программные продукты для выполнения самостоятельной работы по освоению учебного материала необходимо использовать в соответствии с указаниями методических разработок раздела 6.1.3 настоящей Рабочей программы. Студентам, успешно справляющимся с основной программой дисциплины, целесообразно углубить свои знания, совершенствовать приобретенные умения, используя доступные Интернет-ресурсы:

1. Электронный учебник <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=561348>
2. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=563336>
3. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=460993>

Рекомендуемые источники для углубленного изучения учебного материала

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
2. Демирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье. —М., 1995.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. —Ростов —н/Д: Феникс, 2004. —384 с.
4. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. —М., 1993.
5. Физическая культура студента: учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. —М.: Гардарики, 1999. — 448 с.
6. Физическая культура: учеб. пособ./ Под ред. Е.В. Коневоy. —Ростов н/Д: Феникс, 2006.— 558с.
7. Дубровский В.И. Массаж: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. —М.: ВЛАДОС. — 1999. —496 с.
8. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. —М.: RETORIKA—A: Флинта, 1999. —560 с.
9. Дубровский В.И. все виды массажа. —М.: Молодая гвардия, 1992.
10. Гимнастика: Учеб. пособ. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. —М.: Академия. —2005. —445 с.

7.2 Рекомендации по подготовке к рубежным аттестациям

Изучение дисциплинарного модуля заканчивается контрольными нормативами, который представляет собой итоговый контроль по модулю и проводится на последнем занятии. Основной формой такого контроля является комплекс упражнений. Во время итогового контроля преподаватель подводит итоги изучения модуля дисциплины, объявляет студентам общее количество набранных баллов и их текущий рейтинг по дисциплине.

Контрольные нормативы подбираются с учетом оценки компетенции, которая должна быть освоена в процессе практического занятия.

Дополнения и изменения в Рабочей программе