

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ
Северо-Кавказский филиал
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики»

Элективные курсы по спортивным секциям

Методические указания по практическим занятиям

для студентов очной и заочной форм обучения
Направление подготовки – **10.03.01 Информационная безопасность**

Ростов-на-Дону
2022

Методические указания
по практическим занятиям

по дисциплине

Элективные курсы по СС

Составители: Гаевская Л.А. ст.преподаватель

Рассмотрены и одобрены
на заседании кафедры Общенаучной подготовки
Протокол от 26.08. 2019 г. № 1

Курс 1 , Семестр 1 – 58 ч.

МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:

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-дальней подаче
Обучение перемещению назад при ударе над головой справа Использование технических приёмов в учебной игре

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:

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 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.

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МГУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Курс 1 , Семестр 2 – 54 ч.

МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).

Тема: Вводное занятие. 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.

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МГУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

Тема: Вводное занятие. 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.

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Курс 2 , Семестр 3 – 54 ч.

МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).

Тема: Вводное занятие. 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

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.

3.Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

Тема: Вводное занятие. 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.
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.

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

- 1.Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
- 2.Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
- 3.Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Курс 2 , Семестр 4 – 54 ч.

МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).

Тема: Вводное занятие. 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.

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

Тема: Вводное занятие. 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;
стибание и разгибание рук (5—10 раз);
стибание 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)
стибание 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

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Курс 3 , Семестр 5 – 54 ч.

МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).

Тема: Вводное занятие. 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 повторения, 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 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 опираясь 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.

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 .

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. Вверху 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.

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 обоперитесь 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

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

Тема: Вводное занятие. 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.

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МГУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

Курс 3 , Семестр 6 – 54 часа

МОДУЛЬ № 1 (практические занятия 1,2,3,4,5,6).

Тема: Вводное занятие. 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 вперед, влево и вправо, махи руками, приседания и прыжки.

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 вперед 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, потянуть стопы на себя и аккуратно, не касаясь груди, наклонить голову. Вытянуть руки прямо, на ширине плеч. Теперь медленно наклоняйтесь вперед, касаясь головой ступней. Старайтесь максимально растягивать позвоночник. И возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение 5-8 раз.

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 приподняв нижнюю часть корпуса, устремляться ногами в направлении головы, стараясь коснуться пола. Руки, при этом, должны быть прямыми и расположены на ширине плеч.

Крути 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. Начинать медленно перекачиваться на спину, превратившись будь-то во вращающийся из стороны в сторону шар или качело. Вращайтесь назад и вперед, 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.

Раскачивания с разведёнными ногами

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин

МОДУЛЬ № 2 (практические занятия 1,2,3,4,5,6,7,8).

Тема: Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.

Комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта:

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.

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 упражнение нужно около минуты.

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.

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.

Спинальные мышцы:

Наклонитесь и оставайтесь в таком положении минимум на полминуты.

Косые и широчайшие мышцы:

Возьмите в свои руки скакалку и поднимите их над собой. Затем произведите наклон сначала в одну сторону, потом в другую.

Грудь:

Станьте прямо и постарайтесь развести руки в стороны таким образом, чтобы лопатки были сведены как можно ближе.

Все группы мышц:

Нужно одновременно вращать скакалку и приседать в пол амплитуды. Выполнять данное упражнение нужно не менее одной минуты

Цель: Ознакомить студентов с основными теоретическими и практическими аспектами учебного процесса по физическому воспитанию в СКФ МТУСИ. Ознакомить с инструкцией по технике безопасности.

Место проведения: учебная аудитория кафедры физической культуры и здоровья, зал, открытая спортивная площадка.

Время проведения: 90 мин.

Перечень формируемых практических навыков.

1. Ознакомить с основными аспектами учебного процесса.
2. Освоить навыки техники безопасности при проведении занятий.
3. Формировать навыки упражнений.

Формируемые компетенции и практические навыки - ОК-8.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ Технологическая карта занятия 3.

№	Этап занятия	Время
1	Вводная часть	5 мин
2	Основная часть - 1	45 мин
3	Основная часть - 2	35 мин
4	Заключительная часть. Подведение итогов занятия	5 мин