

Министерство науки и высшего образования РФ  
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Т.Г. Коновалова

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ**  
Дисциплина «Спортивные танцы»

Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
(2с-40,3с-32,4с-32,5с-16,6с-16,7с-16)

Издательство  
Иркутского национального исследовательского технического  
университета  
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

**Рецензенты:**

к.ф.н., профессор Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО ИРНИТУ  
**Гальцев С.А.**

к.п.н., профессор, доцент кафедры ФК ИрГУПС **Струганов С.М.**

**Автор**

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО ИРНИТУ  
**Т.Г. Коновалова**

**Коновалова Т.Г. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ, дисциплина «СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»:** методические указания по выполнению самостоятельной работы (2с-40,3с-32,4с-32,5с-16,6с-16,7с-16) / Т.Г. Коновалова. - Иркутск: Изд-во ИРНИТУ. 2026 - 28 с.

Соответствуют требованиям ФГОС / ОС ИРНИТУ **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** по дисциплине «Спортивные танцы» для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета (обучающихся по очной форме обучения).

## Оглавление

Введение		4
1.	Цель самостоятельной работы	4
2.	Критерии оценки выполненной самостоятельной работы	4
3.	Основная учебная литература	5
4.	Дополнительная учебная и справочная литература	6
5.	Ресурсы сети Интернет	7
6.	Самостоятельная работа	7
	2 семестр	10
	3 семестр	15
	4 семестр	17
	5 семестр	20
	6 семестр	21
	7 семестр	24

## **Введение**

Методические указания предназначены для методического обеспечения учебного процесса по **ЭЛЕКТИВНЫМ КУРСАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**: дисциплина «Спортивные танцы» для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета (обучающихся очной формы обучения).

### **1. Цель самостоятельной работы**

Целью самостоятельной работы является формирование компетенции в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышение уровня психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

На самостоятельную работу по **ЭЛЕКТИВНЫМ КУРСАМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**, дисциплина «Спортивные танцы» предусмотрено 152 часа.

### **2. Критерии оценки выполненной самостоятельной работы**

В начале и конце учебного года проводится тестирование физической подготовленности, которое включает в себя следующие тесты.

#### **Девушки:**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз);
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(раз);
3. Наклон вперед из положения стоя (см);
4. Прыжок в длину с места (см);
5. Бег 100 м (с);
6. Бег 1000 м (мин, с);
7. Бег 2000 м (мин, с).

## Критерии оценки:

Тест	Количество баллов					
	5	4	3	2	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	> 15	12-15	8-11	4-7	1-3	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(раз)	> 45	40-45	33-39	26-32	19-25	<19
Наклон вперед из положения стоя (см)	> 16	12-16	8-11	4-7	0-3	<0
Прыжок в длину с места (см)	> 182	167-182	151-166	135-150	120-134	<120
Бег 100 м (с)	<16,6	16,6-17,0	17,1-17,5	17,6-18,0	18,1-18,5	>18,5
Бег 1000 м (мин, с)	<4,01	4,01-4,41	4,40-5,21	5,20-6,01	6,00-6,40	>6,40
Бег 2000 м (мин, с)	<9,40	9,40-11,10	11,11-12,40	12,41-14,10	14,11-15,40	>15,40

**Примечание:** Физическая подготовленность оценивается по среднему арифметическому значению количества баллов, набранных за выполненные тесты. За несданные тесты обучающийся получает 0 баллов.

## 1. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. – 271 с. – ISBN 978-5-4497-4249-0 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 1. Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 225 с. – ISBN 978-5-8038-1790-1. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf> (дата обращения: 25.02.2026).

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 2. Особенности физического воспитания студентов / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 243 с. – ISBN 978-5-8038-1791-8. – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf> (дата обращения: 25.02.2026).

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 56 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/310397> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

#### 4. Дополнительная учебная и справочная литература

1. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. - 214 с. - ISBN 978-5-7937-2134-9. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей

2. Долгополова, Л. А. Методика преподавания allegro в классической хореографии: учебно-методическое пособие / Л. А. Долгополова, Т. В. Грязнова. - Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2023. - 95 с. - ISBN 978-5-9935-0448-3. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/129627.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей

3. Базовые виды спорта. Аэробика: учебное пособие / составители О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина. - Ижевск: УдГАУ, 2020. - 76 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158619> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей

4. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи: учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев [и др.]. - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. - 81 с. - ISBN 978-5-8265-2321-6. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/122979.html> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей

5. Климуллина, О. А. Педагогика профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / О. А. Калимуллина. - Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. - 43 с. - ISBN 978-5-6043222-5-3. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/198677> (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей

6. Мостовая, Т. Н. Методика обучения упражнениям хореографии в процессе занятий физической культурой в ВУЗе: учебно-методическое пособие / Т. Н. Мостовая. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2021. - 64 с. - Текст: электронный //

Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/108802.html>(дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей

7. Сютин, В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, футбол-аэробика: учебно-методическое пособие / В. И. Сютин, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. - Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2022. - 98 с. - ISBN 978-5-00078-620-8. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/331271>(дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей

8. Скороходова, Ю. М. Совершенствование координационных способностей посредством занятий степ-аэробикой в системе физического воспитания вуза: учебное пособие / Ю. М. Скороходова, Е. А. Высоцкая. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. - 60 с. - ISBN 978-5-00175-172-4. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/128724.html>(дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей

## 5. Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

## 6. Самостоятельная работа

Перечень тем (разделов) дисциплины, осваиваемых обучающимися в ходе самостоятельной работы

№ п/п	Вид СРС	Кол-во акад. часов
<b>2 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка	40
	Итого:	<b>40</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка	32
	Итого:	<b>32</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка	32
	Итого:	<b>32</b>

	<b>5 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка		<b>16</b>
		Итого	<b>16</b>
	<b>6 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка		<b>16</b>
		Итого	<b>16</b>
	<b>7 семестр</b>		
1	Общая физическая подготовка		<b>16</b>
		<b>Итого</b>	<b>16</b>
		<b>Итого</b>	<b>152</b>

### Перечень самостоятельных работ

№	Тема	Вид, номер и название работы	Количество часов
<b>2 семестр</b>			
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-10 1.1. Функциональная тренировка.	20
		Самостоятельные занятия № 11-15 1.2. Круговая тренировка.	10
		Самостоятельные занятия № 16-20 1.3. Стретчинг	10
		<b>Итого по 2 семестру</b>	<b>40</b>
<b>3 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-8 1.1. Функциональная тренировка.	16
		Самостоятельные занятия № 9-16 1.2. Интервальная тренировка.	16
		<b>Итого по 3 семестру</b>	<b>32</b>
<b>4 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-8 1.1. Функциональная тренировка.	16
		Самостоятельные занятия № 9-16 1.2. Круговая тренировка.	16
		<b>Итого по 4 семестру</b>	<b>32</b>
<b>5 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-8 1.1. Функциональная тренировка	16
		<b>Итого по 5 семестру</b>	<b>16</b>
<b>6 семестр</b>			
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельное занятие № 1-4 1.1. Функциональная тренировка	8
		Самостоятельные занятия № 5-8	8

		1.2. Круговая тренировка.	
		<b>Итого по 6 семестру</b>	<b>16</b>
<b>7 семестр</b>			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-4 1.1. Круговая тренировка	8
		Самостоятельные занятия № 5-8 1.2. Стретчинг	8
		<b>Итого по 7 семестру</b>	<b>16</b>
		<b>Всего по 2,3,4,5,6,7 семестрам</b>	<b>152</b>

## 6.1. Общая структура самостоятельных занятий.

**Самостоятельные занятия** - целенаправленные занятия физическими упражнениями, организуемые человеком лично (индивидуально или в малых группах), направленные на развитие физических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности.

### **Ключевые принципы самостоятельных занятий.**

**Сознательность и активность:** понимание цели занятий, активное отношение к процессу, знание основ методики, способность контролировать свои действия.

**Систематичность и регулярность:** занятия должны быть регулярными (3-5 раз в неделю), так как перерывы снижают эффективность тренировок.

**Постепенность и последовательность:** поэтапное увеличение нагрузки от легкой к тяжелой, от простых упражнений к сложным, чтобы избежать переутомления.

**Доступность и индивидуализация:** упражнения должны соответствовать возрасту, полу и уровню физической подготовки, учитывая индивидуальные особенности здоровья.

**Разнообразие:** использование различных упражнений для повышения интереса и всестороннего развития.

**Непрерывно-поступательный характер:** постоянство тренировочного процесса с постепенным повышением планки.

**Самоконтроль:** регулярная оценка своего физического состояния (пульс, сон, аппетит) для корректировки нагрузок.

### **Структура самостоятельных занятий.**

#### **1. Подготовительная часть (Разминка) (10-15 минут)**

**Цель:** функциональная подготовка организма занимающихся к интенсивным нагрузкам в основной части. Она обеспечивает разогрев мышц, подготовку сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Разминка проводится путем поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки: потягивания; упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и ног, прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;

*Содержание:* легкий бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) для суставов, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения.

**Основная часть** (30-40 минут)

*Цель:* развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота), укрепление здоровья.

*Содержание:* аэробные нагрузки, силовые упражнения с собственным весом, с гантелями, эспандером, стретчинг. Сочетание упражнений на развитие различных групп мышц

**Заключительная часть** (Заминка) (5-10 минут)

*Цель:* постепенное снижение функциональной активности, восстановление организма (пульса, дыхания) и приведение его в спокойное состояние.

*Содержание:* медленный бег, переходящий в ходьбу, упражнения на растягивание, расслабление мышц, дыхательные упражнения.

## 2 семестр

### Тема 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Функциональная тренировка

##### Самостоятельные занятия № 1-10

**Количество часов: 20**

**Цель занятия:** развитие основных физических качеств, укрепление здоровья.

**Функциональная тренировка** (functional training) - это система занятий, направленная на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, координация, гибкость) и подготовку тела к повседневным действиям. Тренировки включают упражнения, имитирующие бытовые движения (наклоны, приседания, выпады), что улучшает качество жизни, укрепляет мышцы-стабилизаторы и снижает риск травм.

Рекомендуется заниматься 2-3 раза в неделю, начиная с разминки, с использованием собственного веса, постепенно увеличивая нагрузку.

**Основные методические указания по выполнению задания.**

Разминка (10-15 мин), основная часть (30-40 мин), заминка (5-10 мин).

При выполнении упражнений с гантелями обращать внимание на положение корпуса (спина прямая, мышцы пресса и спины напряжены, ограничено движение в грудном и поясничном отделе позвоночника).

Контролировать правильное положение коленей при выполнении приседов и выпадов. Дыхание: выдох на усилии, вдох при расслаблении. Количество повторений 15-20, серий 3-4, время отдыха между сериями 45-90 с.

### **Структура занятия.**

#### **1. Разминка.**

Ходьба, бег на месте, ОРУ, стретчинг.

#### **2. Основная часть.**

##### **Комплекс №1**

1. Упражнение для развития мышц нижних конечностей (приседания: широкая, узкая стойка);
2. Упражнение для развития грудных мышц (жим лежа);
3. Упражнение для развития мышц кора (наклоны, планка: на кистях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки, беговая планка);
4. Упражнение на трицепс (отжимания, французский жим);
5. Упражнение на бицепс (сгибание рук стоя с гантелями);
6. Упражнение на дельтовидные мышцы (отведение, жим стоя с гантелями);
7. Упражнение для мышц живота (скручивание, планка).

##### **Комплекс №2**

1. Упражнение для развития мышц нижних конечностей (выпады: вперед, в сторону, назад, скрестно назад; приседания);
2. Упражнения для развития мышц живота (прямые, ротационные скручивания);
3. Упражнение для развития мышц кора (наклоны, повороты);
4. Упражнение для развития грудных мышц (сгибание разгибание рук в широком/ узком упорах);
5. Упражнение для развития мышц кора (планка, динамическая планка);
6. Упражнение для развития мышц спины (поднимание рук лежа на животе – одновременно/разноименно)
7. Упражнение для развития мышц трицепса (разгибания с гантелями, обратные отжимания);

#### **3. Заключительная часть.**

Стретчинг (упражнения для мышц, задействованных в выполнении силовых упражнений).

Дыхательные упражнения.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** основная учебная литература [1,2,3]; дополнительная учебная и справочная литература [1,2,3,4].

## **1.2. Круговая тренировка Самостоятельные занятия 11-15**

**Количество часов:**10

**Цель занятия:** совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

**Круговая тренировка** - это метод функционального тренинга, при котором 5-10 упражнений на разные группы мышц выполняются последовательно друг за другом (по кругу) с минимальным отдыхом (до 30 сек) или без него. После завершения всех упражнений следует более длительный отдых (2–3 мин), после чего круг повторяется 3–6 раз. Постепенно повышать тренировочную нагрузку от базового уровня до рабочего.

Комплекс круговой тренировки рекомендуется менять один раз в 4-5 недель.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Дыхание согласованно с ритмом выполнения движения (на усилие – выдох, на расслабление – вдох).

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

**Структура занятия.**

**1. Разминка.**

Легкий бег, суставная гимнастика, стретчинг.

**2. Основная часть.**

1. Приседания - классические приседания из основной стойки, ноги врозь.
2. Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
3. Планка - упор на предплечья, голова, туловище, ноги в одной линии.
4. Выпады назад - поочередные выпады правой и левой ногой.
5. Прыжки «Jumping Jacks» - прыжок ноги врозь, ноги вместе, с вариациями движений рук.
6. Ситапы (sit-ups) — подъем туловища из положения лежа на спине с касанием руками стоп.
7. Бёрпи - высокоинтенсивное многосуставное упражнение, сочетающее присед, планку, отжимание и прыжок.
8. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

**3. Заключительная часть.**

Упражнения для восстановления дыхания, стретчинг.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная учебная литература [2,3]; дополнительная учебная и справочная литература [4].

### 1.3. Стретчинг

#### Самостоятельные занятия № 16-20

**Количество часов:** 10

**Цель занятия:** развитие гибкости, повышение эластичности мышц, увеличение мобильности суставов и позвоночника.

**Стретчинг** - это система тренировок, направленная на растяжку мышц, развитие гибкости и увеличение подвижности суставов. Это комплекс плавных упражнений (наклоны, скручивания, шпагаты), выполняемых медленно для улучшения эластичности связок и расслабления тела. Подходит для любого уровня подготовки и используется для снятия напряжения, улучшения осанки и общего укрепления организма.

Рекомендуется постепенно увеличивать амплитуду и время удержания растяжки от минимального уровня до рабочего, избегая резких движений и боли. Следить за правильным положением тела, ровным дыханием. Комплекс упражнений рекомендуется обновлять или усложнять 1 раз в 3-4 недели для дальнейшего прогресса и избегания адаптации мышц.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Перед стретчингом обязательна активная разминка. Упражнения выполняются медленно, плавно, с фиксацией конечной точки. Каждое положение необходимо удерживать от 10 до 60 секунд. Дыхание должно быть глубоким, ровным и медленным. Тренировку лучше начинать сверху (мышцы шеи) и двигаться вниз, либо выполнять упражнения поэтапно по мышечным группам.

**Структура занятия.**

**1.Разминка.**

Ходьба, бег, суставная гимнастика.

**2.Основная часть.**

**Упражнения для мышц шеи:**

1. И.п.: сед на пятках, правая рука на голове. Медленно наклонить голову вправо, помогая себе рукой. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.

2. И.п.: сед на пятках, руки согнуты, лоб на кистях. Плавно давим головой на кисти рук, а руки противодействуют движению головы. Удерживать напряжение 4 сек., затем расслабиться. Повторить от 4 до 8 раз.

**Упражнения для мышц туловища, груди, рук и плечевого пояса:**

1. И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, захват левой кистью правое запястье. Медленно тянуть левой рукой по диагонали вверх. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.

2. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Максимально тянуть руки в стороны и назад, ладонями вверх, соединяя лопатки. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4-8 раз.

3. И.п.: стойка ноги врозь, правая/левая рука вперед, кисть вниз/вверх, хват левой/правой за кисть правой/левой руки. Медленно тянуть кисть правой/левой руки к себе, натягивая мышцы предплечья. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить 4 раза с каждой руки.

### ***Упражнения для мышц спины.***

1. И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. Сгибая ноги в коленях, скруглить спину, живот втянуть. Лопатками тянемся вверх. Удерживать положение 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.
2. И.п.: сед, ноги вперед. Наклон туловища вперед, тянуться животом к бёдрам. Стопы на себя. Удерживать положение течение 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.
3. И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают голени. Округлив спину, выполнять перекаты вперед-назад. Подбородок прижат к груди. Повторить 4–10 раз.

### ***Упражнения для мышц ног:***

1. И.п.: основная стойка. Поднять правое бедро вверх, прижимая его руками к груди. Корпус держать вертикально. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с левой и правой ноги.
2. И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута, стопа на бедре левой, руки вверх. Приседая на левой, наклонить туловище вперед. Тазом тянуться больше назад и вниз. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с левой и правой ноги.
3. И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь вперед, тянуться руками вверх. Ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.
4. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки вперед, согнуты в локтях. Наклоняясь вниз, тянуться предплечьями к полу. Ноги в коленях не сгибать. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз
5. И.п.: выпад правой вперед. Перенести вес тела на правую ногу. Носок левой ноги смотрит вперед, пятку не отрывать от пола. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с левой и правой ноги.
6. И.п.: стойка на левом колене, правое вперед. На согнутую правую ногу, перенести вес тела, руки в упоре с двух сторон от ноги. Удерживать положение с правой и левой ноги от 20 до 30 сек.
7. И.п.: широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в упоре на предплечья. Скользить ногами врозь, стремясь к поперечному шпагату. Удерживать положение от 20 до 30 сек. (3–4 раза).
8. И.п.: лёжа на левом боку с опорой на левом предплечье, правая нога согнута и стоит перед левой. Правой рукой тянуть ногу влево. Удерживать положение с правой и левой ноги от 20 до 30 сек.
9. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны. Положить влево правую ногу, согнутую в колене под 90 градусов. Лопатки прижаты к полу. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 3–4 раза.

### ***3. Заключительная часть.***

Упражнения на дыхание и восстановление.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** основная учебная литература [1,2,3]; дополнительная учебная и справочная литература [4, 5, 6].

## 3 семестр

### Тема 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Функциональная тренировка

##### Самостоятельные занятия № 1-8

**Количество часов: 16**

**Цель занятия:** развитие основных физических качеств, укрепление здоровья.

**Функциональная тренировка** (functional training) - это система занятий, направленная на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, координация, гибкость) и подготовку тела к повседневным действиям. Тренировки включают упражнения, имитирующие бытовые движения (наклоны, приседания, выпады), что улучшает качество жизни, укрепляет мышцы-стабилизаторы и снижает риск травм.

Рекомендуется заниматься 2-3 раза в неделю, начиная с разминки, с использованием собственного веса, постепенно увеличивая нагрузку.

**Основные методические указания по выполнению задания.**

Разминка (10-15 мин), основная часть (30-40 мин), заминка (5-10 мин).

При выполнении упражнений с гантелями обращать внимание на положение корпуса (спина прямая, мышцы пресса и спины напряжены, ограничено движение в грудном и поясничном отделе позвоночника).

Контролировать правильное положение коленей при выполнении приседов и выпадов. Дыхание: выдох на усилии, вдох при расслаблении. Количество повторений 15-20, серий 3-4, время отдыха между сериями 45-90 с.

**Структура занятия.**

#### **1. Разминка.**

Ходьба, бег на месте, ОРУ, стретчинг.

#### **2. Основная часть.**

#### **Комплекс №1**

1. Упражнение для развития мышц нижних конечностей (приседания: широкая, узкая стойка);
2. Упражнение для развития грудных мышц (жим лежа);
3. Упражнение для развития мышц кора (наклоны, планка: на кистях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки, беговая планка);
4. Упражнение на трицепс (отжимания, французский жим);

5. Упражнение на бицепс (сгибание рук стоя с гантелями);
6. Упражнение на дельтовидные мышцы (отведение, жим стоя с гантелями);
7. Упражнение для мышц живота (скручивание, планка).

## **Комплекс №2**

1. Упражнение для развития мышц нижних конечностей (выпады: вперед, в сторону, назад, скрестно назад; приседания);
2. Упражнения для развития мышц живота (прямые, ротационные скручивания);
3. Упражнение для развития мышц кора (наклоны, повороты);
4. Упражнение для развития грудных мышц (сгибание разгибание рук в широком/ узком упорах);
5. Упражнение для развития мышц кора (планка, динамическая планка);
6. Упражнение для развития мышц спины (поднимание рук лежа на животе – одновременно/разноименно)
7. Упражнение для развития мышц трицепса (разгибания с гантелями, обратные отжимания).

### **3. Заключительная часть.**

Стретчинг (упражнения для мышц, задействованных в выполнении силовых упражнений).

Дыхательные упражнения.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** основная учебная литература: [1,2,3]; дополнительная учебная и справочная литература: [1,2,3,4].

## **1.2. Интервальная тренировка**

### **Самостоятельные занятия №9-16**

**Количество часов:** 16

**Цель занятия:** совершенствование силы, силовой выносливости и повышение общей физической работоспособности.

**Интервальная тренировка** - это метод физической подготовки, основанный на чередовании коротких периодов высокоинтенсивной нагрузки (на пределе возможностей) с интервалами отдыха или низкой активности (восстановление). Такой формат эффективно сжигает калории, ускоряет метаболизм и развивает выносливость за короткое время.

Рекомендуется максимальная работа за короткое время с небольшим отдыхом. Рекомендуется следить за техникой выполнения движений, важно обращать внимание на скорость восстановления пульса. Длительность выполнения тренировки для начинающих 10-15 минут с 5-8 циклов.

### **Основные методические указания по выполнению задания.**

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Дыхание согласованно с ритмом выполнения движения (на усилие – выдох, на расслабление – вдох).

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

### **Структура занятия.**

#### ***1.Подготовительная часть.***

Ходьба на месте -1 минут

Лёгкий бег на месте - 2 минуты

Круговые движения головой - 8 раз

Круговые движения плечами - 10 раз

Наклоны туловища вперёд и в стороны - 10 раз

Круговые движения тазом - 10 раз

Полуприседы - 12 раз

#### ***2.Основная часть.***

Схема: 30 секунд работа / 20 секунд отдых

Бег на месте с высоким подниманием бедра.

Приседания.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Прыжки «Jumping Jacks».

Планка.

Выпады вперёд.

Бёрпи.

Подъём туловища sit-up

Количество кругов: 5-8

#### ***3.Заключительная часть.***

Стретчинг, дыхательные упражнения.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** (Основная учебная литература: [2,3]; дополнительная учебная и справочная литература: [4].

## **4 семестр**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

#### **1.1. Функциональная тренировка**

##### **Самостоятельные занятия № 1-8**

**Количество часов: 16**

**Цель занятия:** развитие основных физических качеств, укрепление здоровья.

**Функциональная тренировка** (functional training) — это система занятий, направленная на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, координация, гибкость) и подготовку тела к повседневным действиям. Тренировки включают упражнения, имитирующие бытовые движения (наклоны, приседания, выпады), что улучшает качество жизни, укрепляет мышцы-стабилизаторы и снижает риск травм.

Рекомендуется заниматься 2-3 раза в неделю, начиная с разминки, с использованием собственного веса, постепенно увеличивая нагрузку.

#### **Основные методические указания по выполнению задания.**

Разминка (10-15 мин), основная часть (30-40 мин), заминка (5-10 мин).

При выполнении упражнений с гантелями обращать внимание на положение корпуса (спина прямая, мышцы пресса и спины напряжены, ограничено движение в грудном и поясничном отделе позвоночника).

Контролировать правильное положение коленей при выполнении приседов и выпадов. Дыхание: выдох на усилия, вдох при расслаблении. Количество повторений 15-20, серий 3-4, время отдыха между сериями 45-90 с.

#### **Структура занятия.**

##### **1. Разминка.**

Ходьба, бег на месте, ОРУ, стретчинг.

##### **2. Основная часть.**

#### **Комплекс №1**

1. Упражнение для развития мышц нижних конечностей (приседания: широкая, узкая стойка);
2. Упражнение для развития грудных мышц (жим лежа);
3. Упражнение для развития мышц кора (наклоны, планка: на кистях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки, беговая планка);
4. Упражнение на трицепс (отжимания, французский жим);
5. Упражнение на бицепс (сгибание рук стоя с гантелями);
6. Упражнение на дельтовидные мышцы (отведение, жим стоя с гантелями);
7. Упражнение для мышц живота (скручивание, планка).

#### **Комплекс №2**

1. Упражнение для развития мышц нижних конечностей (выпады: вперед, в сторону, назад, скрестно назад; приседания);
2. Упражнения для развития мышц живота (прямые, ротационные скручивания);
3. Упражнение для развития мышц кора (наклоны, повороты);
4. Упражнение для развития грудных мышц (сгибание разгибание рук в широком/ узком упорах);
5. Упражнение для развития мышц кора (планка, динамическая планка);

6. Упражнение для развития мышц спины (поднимание рук лежа на животе – одновременно/разноименно)
7. Упражнение для развития мышц трицепса (разгибания с гантелями, обратные отжимания);

### **3. Заключительная часть.**

Стретчинг (упражнения для мышц, задействованных в выполнении силовых упражнений).

Дыхательные упражнения.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** основная учебная литература: [1,2,3]; дополнительная учебная и справочная литература: [1,2,3,4].

## **1.2. Круговая тренировка Самостоятельные занятия №9-16**

**Количество часов:**16

**Цель занятия:** совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

**Круговая тренировка** - это метод функционального тренинга, при котором 5-10 упражнений на разные группы мышц выполняются последовательно друг за другом (по кругу) с минимальным отдыхом (до 30 сек) или без него. После завершения всех упражнений следует более длительный отдых (2–3 мин), после чего круг повторяется 3–6 раз. Постепенно повышать тренировочную нагрузку от базового уровня до рабочего.

Комплекс круговой тренировки рекомендуется менять один раз в 4-5 недель.

### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Дыхание согласованно с ритмом выполнения движения (на усилие – выдох, на расслабление – вдох).

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

### **Структура занятия.**

#### **1. Разминка.**

Легкий бег, суставная гимнастика, стретчинг.

#### **2. Основная часть.**

1. Приседания - классические приседания из основной стойки, ноги врозь.
2. Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
3. Планка - упор на предплечья, голова, туловище, ноги в одной линии.
4. Выпады назад - поочередные выпады правой и левой ногой.
5. Прыжки «Jumping Jacks» - прыжок ноги врозь, ноги вместе, с вариациями движений рук.

6. Ситапы (sit-ups) - подъем туловища из положения лежа на спине с касанием руками стоп.

7. Бёрпи - высокоинтенсивное многосуставное упражнение, сочетающее присед, планку, отжимание и прыжок.

8. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

### **3. Заключительная часть.**

Упражнения для восстановления дыхания, стретчинг.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная учебная литература: [2,3]; дополнительная учебная и справочная литература: [4].

## **5 семестр**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка.**

#### **1.1. Функциональная тренировка Самостоятельные занятия №1-8**

**Количество часов:** 16

**Цель занятия:** развитие основных физических качеств, укрепление здоровья.

**Функциональная тренировка** (functional training) - это система занятий, направленная на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, координация, гибкость) и подготовку тела к повседневным действиям. Тренировки включают упражнения, имитирующие бытовые движения (наклоны, приседания, выпады), что улучшает качество жизни, укрепляет мышцы-стабилизаторы и снижает риск травм.

Рекомендуется заниматься 2-3 раза в неделю, начиная с разминки, с использованием собственного веса, постепенно увеличивая нагрузку.

#### **Основные методические указания по выполнению задания.**

Разминка (10-15 мин), основная часть (30-40 мин), заминка (5-10 мин).

При выполнении упражнений с гантелями обращать внимание на положение корпуса (спина прямая, мышцы пресса и спины напряжены, ограничено движение в грудном и поясничном отделе позвоночника).

Контролировать правильное положение коленей при выполнении приседов и выпадов. Дыхание: выдох на усилии, вдох при расслаблении. Количество повторений 15-20, серий 3-4, время отдыха между сериями 45-90 с.

#### **Структура занятия.**

##### **1. Разминка.**

Ходьба, бег на месте, ОРУ, стретчинг.

##### **2. Основная часть.**

### **Комплекс №1**

1. Упражнение для развития мышц нижних конечностей (приседания: широкая, узкая стойка);
2. Упражнение для развития грудных мышц (жим лежа);
3. Упражнение для развития мышц кора (наклоны, планка: на кистях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки, беговая планка);
4. Упражнение на трицепс (отжимания, французский жим);
5. Упражнение на бицепс (сгибание рук стоя с гантелями);
6. Упражнение на дельтовидные мышцы (отведение, жим стоя с гантелями);
7. Упражнение для мышц живота (скручивание, планка).

### **Комплекс №2**

1. Упражнение для развития мышц нижних конечностей (выпады: вперед, в сторону, назад, скрестно назад; приседания);
2. Упражнения для развития мышц живота (прямые, ротационные скручивания);
3. Упражнение для развития мышц кора (наклоны, повороты);
4. Упражнение для развития грудных мышц (сгибание разгибание рук в широком/ узком упорах);
5. Упражнение для развития мышц кора (планка, динамическая планка);
6. Упражнение для развития мышц спины (поднимание рук лежа на животе – одновременно/разноименно)
7. Упражнение для развития мышц трицепса (разгибания с гантелями, обратные отжимания);

#### **3. Заключительная часть.**

Стретчинг (упражнения для мышц, задействованных в выполнении силовых упражнений).

Дыхательные упражнения.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** основная учебная литература: [1,2,3]; дополнительная учебная и справочная литература: [1,2,3,4].

## **6 семестр**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

#### **1.1. Функциональная тренировка Самостоятельные занятия № 1-4**

**Количество часов:**8

**Цель занятия:** развитие основных физических качеств, укрепление здоровья.

**Функциональная тренировка** (functional training) - это система занятий, направленная на развитие основных физических качеств (сила, выносливость, координация, гибкость) и подготовку тела к повседневным действиям. Тренировки включают упражнения, имитирующие бытовые движения (наклоны, приседания, выпады), что улучшает качество жизни, укрепляет мышцы-стабилизаторы и снижает риск травм.

Рекомендуется заниматься 2-3 раза в неделю, начиная с разминки, с использованием собственного веса, постепенно увеличивая нагрузку.

**Основные методические указания по выполнению задания.**

Разминка (10-15 мин), основная часть (30-40 мин), заминка (5-10 мин).

При выполнении упражнений с гантелями обращать внимание на положение корпуса (спина прямая, мышцы пресса и спины напряжены, ограничено движение в грудном и поясничном отделе позвоночника).

Контролировать правильное положение коленей при выполнении приседов и выпадов. Дыхание: выдох на усилия, вдох при расслаблении. Количество повторений 15-20, серий 3-4, время отдыха между сериями 45-90 с.

**Структура занятия.**

**1. Разминка.**

Ходьба, бег на месте, ОРУ, стретчинг.

**2. Основная часть.**

**Комплекс №1**

1. Упражнение для развития мышц нижних конечностей (приседания: широкая, узкая стойка);
2. Упражнение для развития грудных мышц (жим лежа);
3. Упражнение для развития мышц кора (наклоны, планка: на кистях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки, беговая планка);
4. Упражнение на трицепс (отжимания, французский жим);
5. Упражнение на бицепс (сгибание рук стоя с гантелями);
6. Упражнение на дельтовидные мышцы (отведение, жим стоя с гантелями);
7. Упражнение для мышц живота (скручивание, планка).

**Комплекс №2**

1. Упражнение для развития мышц нижних конечностей (выпады: вперед, в сторону, назад, скрестно назад; приседания);
2. Упражнения для развития мышц живота (прямые, ротационные скручивания);
3. Упражнение для развития мышц кора (наклоны, повороты);
4. Упражнение для развития грудных мышц (сгибание разгибание рук в широком/ узком упорах);

5. Упражнение для развития мышц кора (планка, динамическая планка);
6. Упражнение для развития мышц спины (поднимание рук лежа на животе – одновременно/разноименно)
7. Упражнение для развития мышц трицепса (разгибания с гантелями, обратные отжимания);

### **3. Заключительная часть.**

Стретчинг (упражнения для мышц, задействованных в выполнении силовых упражнений).

Дыхательные упражнения.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** основная учебная литература: [1,2,3]; дополнительная учебная и справочная литература: [1,2,3,4].

## **1.2.Круговая тренировка Самостоятельные занятия 5-8**

**Количество часов:**8

**Цель занятия:** совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

**Круговая тренировка** - это метод функционального тренинга, при котором 5-10 упражнений на разные группы мышц выполняются последовательно друг за другом (по кругу) с минимальным отдыхом (до 30 сек) или без него. После завершения всех упражнений следует более длительный отдых (2–3 мин), после чего круг повторяется 3–6 раз. Постепенно повышать тренировочную нагрузку от базового уровня до рабочего.

Комплекс круговой тренировки рекомендуется менять один раз в 4-5 недель.

### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Дыхание согласованно с ритмом выполнения движения (на усилие – выдох, на расслабление – вдох).

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

### **Структура занятия.**

#### **1. Разминка.**

Легкий бег, суставная гимнастика, стретчинг.

#### **2. Основная часть.**

1. Приседания - классические приседания из основной стойки, ноги врозь.
2. Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
3. Планка - упор на предплечья, голова, туловище, ноги в одной линии.
4. Выпады назад - поочередные выпады правой и левой ногой.
5. Прыжки «Jumping Jacks» - прыжок ноги врозь, ноги вместе, с вариациями

движений рук.

6. Ситапы (sit-ups) — подъем туловища из положения лежа на спине с касанием руками стоп.

7. Бёрпи - высокоинтенсивное многосуставное упражнение, сочетающее присед, планку, отжимание и прыжок.

8. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

### **3. Заключительная часть.**

Упражнения для восстановления дыхания, стретчинг.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная учебная литература: [2,3]; дополнительная учебная и справочная литература: [4].

## **7 семестр**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

#### **1.1 Круговая тренировка**

##### **Самостоятельные занятия №1-4**

**Количество часов:**8

**Цель занятия:** совершенствование силовой и общей выносливости, укрепление здоровья.

**Круговая тренировка** - это метод функционального тренинга, при котором 5-10 упражнений на разные группы мышц выполняются последовательно друг за другом (по кругу) с минимальным отдыхом (до 30 сек) или без него. После завершения всех упражнений следует более длительный отдых (2–3 мин), после чего круг повторяется 3–6 раз. Постепенно повышать тренировочную нагрузку от базового уровня до рабочего.

Комплекс круговой тренировки рекомендуется менять один раз в 4-5 недель.

#### **Основные методические указания по выполнению задания:**

Упражнения выполнять с соблюдением правильной техники. Дыхание согласованно с ритмом выполнения движения (на усилие – выдох, на расслабление – вдох).

Упражнения на растягивание выполнять плавно, в медленном темпе.

Дыхательные упражнения выполнять до полного восстановления спокойного ритма дыхания.

#### **Структура занятия.**

##### **1. Разминка.**

Легкий бег, суставная гимнастика, стретчинг.

##### **2. Основная часть.**

1. Приседания - классические приседания из основной стойки, ноги врозь.

2. Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
3. Планка - упор на предплечья, голова, туловище, ноги в одной линии.
4. Выпады назад - поочередные выпады правой и левой ногой.
5. Прыжки «Jumping Jacks» - прыжок ноги врозь, ноги вместе, с вариациями движений рук.
6. Ситапы (sit-ups) — подъем туловища из положения лежа на спине с касанием руками стоп.
7. Бёрпи - высокоинтенсивное многосуставное упражнение, сочетающее присед, планку, отжимание и прыжок.
8. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

### **3. Заключительная часть.**

Упражнения для восстановления дыхания, стретчинг.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** Основная учебная литература: [2,3]; дополнительная учебная и справочная литература: [4].

## **1.2. Стретчинг**

### **Самостоятельные занятия №5-8**

**Количество часов:** 8

**Цель занятия:** развитие гибкости, повышение эластичности мышц, увеличение мобильности суставов и позвоночника.

**Стретчинг** - это система тренировок, направленная на растяжку мышц, развитие гибкости и увеличение подвижности суставов. Это комплекс плавных упражнений (наклоны, скручивания, шпагаты), выполняемых медленно для улучшения эластичности связок и расслабления тела. Подходит для любого уровня подготовки и используется для снятия напряжения, улучшения осанки и общего укрепления организма.

Рекомендуется постепенно увеличивать амплитуду и время удержания растяжки от минимального уровня до рабочего, избегая резких движений и боли. Следить за правильным положением тела, ровным дыханием. Комплекс упражнений рекомендуется обновлять или усложнять 1 раз в 3-4 недели для дальнейшего прогресса и избегания адаптации мышц.

**Основные методические указания по выполнению задания:**

Перед стретчингом обязательна активная разминка. Упражнения выполняются медленно, плавно, с фиксацией конечной точки. Каждое положение необходимо удерживать от 10 до 60 секунд. Дыхание должно быть глубоким, ровным и медленным. Тренировку лучше начинать сверху (мышцы шеи) и двигаться вниз, либо выполнять упражнения поэтапно по мышечным группам.

**Структура занятия.**

#### **1. Разминка.**

Ходьба, бег, суставная гимнастика.

## **2. Основная часть.**

### **Упражнения для мышц шеи.**

1. И.п.: сед на пятках, правая рука на голове. Медленно наклонить голову вправо, помогая себе рукой. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.

2. И.п.: сед на пятках, руки согнуты, лоб на кистях. Плавно давим головой на кисти рук, а руки противодействуют движению головы. Удерживать напряжение 4 сек., затем расслабиться. Повторить от 4 до 8 раз.

### **Упражнения для мышц туловища, груди, рук и плечевого пояса:**

1. И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, захват левой кистью правое запястье. Медленно тянуть левой рукой по диагонали вверх. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.

2. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Максимально тянуть руки в стороны и назад, ладонями вверх, соединяя лопатки. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4-8 раз.

3. И.п.: стойка ноги врозь, правая/левая рука вперёд, кисть вниз/вверх, хват левой/правой за кисть правой/левой руки. Медленно тянуть кисть правой/левой руки к себе, натягивая мышцы предплечья. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить 4 раза с каждой руки.

### **Упражнения для мышц спины.**

1. И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. Сгибая ноги в коленях, скруглить спину, живот втянуть. Лопатками тянемся вверх. Удерживать положение 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.

2. И.п.: сед, ноги вперед. Наклон туловища вперёд, тянуться животом к бёдрам. Стопы на себя. Удерживать положение течение 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.

3. И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают голени. Округлив спину, выполнять перекаты вперёд-назад. Подбородок прижат к груди. Повторить 4–10 раз.

### **Упражнения для мышц ног.**

1. И.п.: основная стойка. Поднять правое бедро вверх, прижимая его руками к груди. Корпус держать вертикально. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с левой и правой ноги.

2. И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута, стопа на бедре левой, руки вверх. Приседая на левой, наклонить туловище вперёд. Тазом тянуться больше назад и вниз. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с левой и правой ноги.

3. И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь вперёд, тянуться руками вверх. Ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.

4. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки вперёд, согнуты в локтях. Наклоняясь вниз, тянуться предплечьями к полу. Ноги в коленях не

сгибать. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз

5. И.п.: выпад правой вперёд. Перенести вес тела на правую ногу. Носок левой ноги смотрит вперёд, пятку не отрывать от пола. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с левой и правой ноги.

6. И.п.: стойка на левом колене, правое вперёд. На согнутую правую ногу, перенести вес тела, руки в упоре с двух сторон от ноги. Удерживать положение с правой и левой ноги от 20 до 30 сек.

7. И.п.: широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в упоре на предплечья. Скользить ногами врозь, стремясь к поперечному шпагату. Удерживать положение от 20 до 30 сек. (3–4 раза).

8. И.п.: лёжа на левом боку с опорой на левом предплечье, правая нога согнута и стоит перед левой. Правой рукой тянуть ногу влево. Удерживать положение с правой и левой ноги от 20 до 30 сек.

9. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны. Положить влево правую ногу, согнутую в колене под 90 градусов. Лопатки прижаты к полу. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 3–4 раза.

### ***3. Заключительная часть.***

Упражнения на дыхание и восстановление.

**Форма контроля:** проверка правильности выполнения упражнений.

**Ссылки на источники:** основная учебная литература: [1,2,3]; дополнительная учебная и справочная литература: [4, 5, 6].

Учебное издание

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ**  
Дисциплина «Спортивные танцы»

Методические указания  
по выполнению самостоятельной работы  
(2с-40,3с-32,4с-32,5с-16,6с-16,7с-16)