

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Е.Н. Коптева

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Дисциплина «Адаптивная физическая культура. Пилатес»
Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
(2с-44, 3с-32, 4с-38, 5с-16, 6с-16, 7с-16)

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
Грицай Е.Н.

Автор

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
Е.Н. Коптева

Коптева Е.Н. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ дисциплина «Адаптивная физическая культура. **Пилатес:** методические указания по выполнению самостоятельной работы (2с-44, 3с-32, 4с-38, 5с-16, 6с-16, 7с-16-162) / Е.Н. Коптева. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 30 с.

Соответствуют требованиям ФГОС / ОС ИРНИТУ **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** по дисциплине «Адаптивная физическая культура» 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	5
5. Ресурсы сети Интернет	6
6. Самостоятельная работа.	6
2 семестр	8
3 семестр	12
4 семестр	16
5 семестр	21
6 семестр	23
7 семестр	26

Введение

Методические указания предназначены для методического обеспечения учебного процесса: **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: дисциплина «Адаптивная физическая культура. Пилатес»** для всех специальностей и направлений подготовки бакалавриата и специалитета.

1. Цель самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы является поддержание уровня физической подготовленности, увеличение объема двигательной активности в рамках ЗОЖ, совершенствование двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма, улучшение состояния здоровья, овладение методикой проведения самостоятельных занятий по физической культуре, овладение методами самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

На самостоятельную работу **ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** по дисциплине «Адаптивная физическая культура. Пилатес» предусмотрено 162 часа.

2. Критерии оценки выполненной самостоятельной работы

2.1. Оценка техники выполнения двигательных действий

Описание процедуры.

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам.

Оценивается по пятибалльной шкале.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:

5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;

4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;

3 балла - Присутствуют незначительные ошибки в технике выполнения упражнения; 2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;

1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники; 0 баллов - Упражнение не выполнено.

3. 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. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 1: Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 2 : Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 56 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

4. Дополнительная учебная и справочная литература

1. Ветрова И. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. – 328 с. –

Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/338423>

2. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодежи: 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>

3. Адаптационно-реабилитационные возможности занятий дартсом в рамках преподавания физической культуры в высшей школе: учебное пособие / Л. Б. Казинская, С. В. Кузнецова, В. Е. Акшулаков, Д. В. Кузьмин. – Саратов: Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-7433-3388-2. – Текст:

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/117200.html>

4. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте: учебное пособие / А. Ю. Мельникова, И. Г. Таламова [и др.]. – Омск : СибГУФК, 2023. – 149 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/398723>

5. Физическая культура. Занятия физической культурой оздоровительно-кондиционной направленности в вузе: учебное пособие / Л. Д. Рыбина, Е. А. Койпышева, М. Г. Епифанова, Е. Н. Грицай. – Иркутск: ИРНИТУ, 2017. – 158 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/164023>

6. Смелкова Е. В. Физическая культура в вузе для девушек. Оздоровительная гимнастика: учебное пособие для вузов / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 100 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/380663>

7. Федякин А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья учебник для вузов / А. А. Федякин. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 212 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/386459>

8. Современные фитнес-технологии: учебное пособие для вузов / Т. В. Андриюхина, К. Н. Баракоских, Е. В. Кетриш [и др.]; под редакцией С. В. Комлева. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 248 с. – ISBN 978-5-507-52407-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/488102>

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	Тема (раздел)	Кол-во акад. часов
	2 семестр	
1	Общая физическая подготовка	44
	Итого:	44
	3 семестр	
2	Общая физическая подготовка	32
	Итого:	32
	4 семестр	

3	Общая физическая подготовка	38
	Итого:	38
5 семестр		
4	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
6 семестр		
5	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
7 семестр		
6	Общая физическая подготовка	16
	Итого:	16
	Всего:	162

Перечень самостоятельных занятий

№	Тема	Вид, номер и название работы	Кол-во акад. часов
2 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-5 1.1. Стретчинг	10
2		Самостоятельные занятия № 6-13 1.2. Пилатес	16
3		Самостоятельные занятия № 14-22 1.3. Силовая тренировка	18
Итого по 2 семестру			44
3 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-5 1.1. Стретчинг	10
2		Самостоятельные занятия № 6-10 1.2. Пилатес	10
3		Самостоятельные занятия № 11-16 1.3. Силовая тренировка	12
Итого по 3 семестру			32
4 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-5 1.1. Стретчинг	10
2		Самостоятельные занятия № 6-11 1.2. Пилатес	12
3		Самостоятельные занятия № 12-19 1.3. Силовая тренировка	16
Итого по 4 семестру			38
5 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-4 1.1. Стретчинг	8
		Самостоятельные занятия № 5-8 1.2. Силовая тренировка	8
Итого по 5 семестру			16
6 семестр			
1	Тема 1. Общая физическая	Самостоятельные занятия № 1-4 1.1. Стретчинг	8

	подготовка		
		Самостоятельные занятия № 5-8 1.2. Пилатес	8
		Итого по 6 семестру	16
		7 семестр	
1	Тема 1. Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия № 1-4 1.1. Пилатес	8
		Самостоятельные занятия № 5-8 1.2. Силовая тренировка	8
		Итого по 7 семестру	16
		Всего по 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрам	162

2 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Стретчинг

Самостоятельные занятия № 1-5

Количество часов: 10

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

Структура занятия.

1. Подготовительная часть.

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте; бег на месте; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе/врозь).

2. Основная часть.

- и.п. стоя на правой, левую согнуть и подтянуть к корпусу, держать 16 счетов затем поменять ногу;

- и.п. стоя ноги вместе наклон вперед, руки на полу, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. стоя ноги врозь наклон вперед, руки на полу, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. стоя ноги врозь наклон к правой/левой держать по 16 счетов;

- и.п. глубокий выпад, правая нога впереди, выполнить 16 пружинистых движений, затем поменять ногу;

- "Собака мордой вниз" удерживать положение 16 счетов;

- и.п. сед ноги вместе наклон вперед, выполнить 16 пружинистых движений;
- и.п. сед ноги врозь наклон вперед, выполнить 16 пружинистых движений;
- и.п. сед ноги врозь наклон к правой/левой держать по 16 счетов;
- и.п. лежа на спине правая нога прямая, левую согнуть и подтянуть к корпусу, держать 16 счетов затем поменять ногу;
- и.п. лежа на животе, разгибание позвоночника с опорой на руки, выполнить 8 раз;
- и.п. сед согнув ноги соединив стопы "Бабочка", наклоны вперед, выполнить 16 пружинистых движений.

3. Заключительная часть:

Упражнения на дыхание.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - ходьба и бег выполняются с низкой и средней интенсивностью, позволяющей не чувствовать одышку. Поддерживать значения пульса 110-130 уд/мин. Во время бега регулировать интенсивность нагрузки снижением скорости бега или чередованием бега и ходьбы.

Каждое упражнение в подготовительной части выполнить по 16 повторений. Прыжки по 30 сек, ходьба и бег - 1 мин.

Основная часть - при выполнении упражнений на растяжку должно чувствоваться легкое натяжение мышц, но не острая боль или дискомфорт. Постепенно увеличивать глубину растяжки. Комплекс упражнений выполнить 2 раза.

Заключительная часть – упражнения выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: оценивать ощущения (сильная одышка, слабость, головокружение), периодически замерять показания ЧСС.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2,3,4].
Дополнительная литература [5,7].

1.2. Пилатес

Самостоятельные занятия № 6-13

Количество часов: 16

Цель занятия: Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, гибкости, координации.

Структура занятия.

1. Подготовительная часть.

Дыхательные упражнения (и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, 1–2 - не поднимая рук, сделать глубокий вдох, 3–4 – выдох).

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте).

2. Основная часть.

- и.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- руки через стороны вверх, потянуться – вдох; 2 - выдох, наклон туловища вперед, руки к полу, 3-4 медленно выпрямить туловище, последовательно "прижимая позвонок за позвонком к невидимой стене" (5-6 раз).

- и.п. - сед согнув ноги, обхватив голени руками, подбородок прижать к груди (группировка). 1- вдох, перекаат назад на лопатки, 2 - перекаат вперед, вернуться в исходное положение (8 раз).

- и.п. - лежа на спине ноги согнуты, голень - параллельно полу, поднять верхнюю часть корпуса, не меняя положение поясницы, руки вперед на уровне плеч параллельно поверхности пола, выполнять мелкие активные движения прямыми руками вверх-вниз 30 раз.

- и.п. - лежа на спине ноги прямые, руки вверх относительно туловища. 1- на выдохе медленный подъем из положения лежа в положение сидя с вытянутыми к стопам руками (скручивание вверх), 2 - на вдохе вернуться в исходное положение.

- и.п. - лежа на спине руки в стороны. 1- поднять правую ногу вверх (вертикально), удерживая ее прямой, плавно выполнить 15 небольших кругов в одну и другую сторону. 2 - поменять ногу.

- и.п. лежа на спине, ноги согнуть, прижать к груди. 1-2 выпрямить правую ногу, удерживать ее над полом, левую обхватить руками, прижать к груди. 3-4 поменять ногу.

- и.п. лежа на спине, ноги согнуты, поднять верхнюю часть корпуса, поясницу прижать к полу, в этом положении выполнять круговые движения прямыми руками. 1 - поднять прямые руки вверх, 2 - руки в стороны, 3 - руки вниз в сторону стоп, 4 -руки вперед в сторону колен.

3. Заключительная часть.

Стретчинг (наклоны вперед/в сторону в положении стоя/сидя ноги вместе/врозь/согнуты; "Бабочка" - сед согнув ноги соединив стопы, наклоны вперед).

Упражнения на дыхание.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - каждое упражнение в подготовительной части выполнить в медленном темпе по 8 повторений. Ходьба выполняется с низкой интенсивностью 1 мин.

Основная часть - упражнения выполнять медленно, контролируя положение тела сосредоточится на работе конкретных мышц. Дыхание осознанно и скоординированно с усилием и расслаблением. Важно соблюдать правильную технику упражнения, поддерживать осанку и внимательно следить за движениями.

Заключительная часть - упражнения на растяжение мышц выполнять плавно, в медленном темпе. Упражнения на дыхание выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: контролировать правильность техники выполнения упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [3,4]; дополнительная литература [5,8].

1.3. Силовая тренировка **Самостоятельные занятия № 14-22**

Количество часов: 18

Цель занятия: Совершенствование силы, силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия.

1. Подготовительная часть.

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте; бег на месте; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе/врозь).

2. Основная часть.

- упражнения для прямой и косых мышц живота – (прямые скручивания - лежа на спине ноги согнуты, руки за головой, поднимать верхнюю часть корпуса, не меняя положение поясницы; диагональные скручивания - лежа на спине ноги согнуты, руки за головой, правым локтем коснуться левого колена, левым локтем – правого; подъем ног лежа на спине; «складка»);

- упражнения для мышц плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа стоя на коленях (широкий, средний, узкий упор); в упоре сзади на скамейке);

- упражнения для мышц спины (лежа на животе – одновременное (разноименное) поднятие рук; поднятие ног.

- упражнения для мышц нижних конечностей - приседания (широкая, средняя, узкая стойка), выпады (в сторону, назад), поднятие ног (вперед, в сторону, назад);

- упражнения для мышц кора (планка в упоре на кистях/ на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с поднятием руки, различные виды динамической планки).

3. Заключительная часть:

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

Дыхательные упражнения.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - ходьба и бег выполняются с низкой и средней интенсивностью, позволяющей не чувствовать одышку. Поддерживать значения пульса 110-130 уд/мин. Во время бега регулировать интенсивность нагрузки снижением скорости бега или чередованием бега и ходьбы.

Каждое упражнение в подготовительной части выполнить по 16 повторений. Прыжки по 30 сек, ходьба и бег - 1 мин.

Основная часть - силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 15 до 20 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с. Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Нагрузку следует увеличивать постепенно, учитывая уровень подготовки, индивидуальные особенности организма и состояние здоровья.

Заключительная часть - упражнения на растяжение мышц выполнять плавно, в медленном темпе. Упражнения на дыхание выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: контролировать правильность техники выполнения упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [3,4]; дополнительная литература [5,8].

3 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

Самостоятельные занятия № 1-5

1.1: Стретчинг

Количество часов: 10

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

Структура занятия.

1. Подготовительная часть.

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте; бег на месте; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе/врозь).

2. Основная часть.

- и.п. стоя на правой, левую согнуть и подтянуть к корпусу, держать 16 счетов затем поменять ногу;

- и.п. стоя ноги вместе наклон вперед, руки на полу, выполнить 16 пружинистых движений;
- и.п. стоя ноги врозь наклон вперед, руки на полу, выполнить 16 пружинистых движений;
- и.п. стоя ноги врозь наклон к правой/левой держать по 16 счетов;
- и.п. глубокий выпад, правая нога впереди, выполнить 16 пружинистых движений, затем поменять ногу;
- "Собака мордой вниз" удерживать положение 16 счетов;
- и.п. сед ноги вместе наклон вперед, выполнить 16 пружинистых движений;
- и.п. сед ноги врозь наклон вперед, выполнить 16 пружинистых движений;
- и.п. сед ноги врозь наклон к правой/левой держать по 16 счетов;
- и.п. лежа на спине правая нога прямая, левую согнуть и подтянуть к корпусу, держать 16 счетов затем поменять ногу;
- и.п. лежа на животе, разгибание позвоночника с опорой на руки, выполнить 8 раз;
- и.п. сед согнув ноги соединив стопы "Бабочка", наклоны вперед, выполнить 16 пружинистых движений.

3. Заключительная часть:

Упражнения на дыхание.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - ходьба и бег выполняются с низкой и средней интенсивностью, позволяющей не чувствовать одышку. Поддерживать значения пульса 110-130 уд/мин. Во время бега регулировать интенсивность нагрузки снижением скорости бега или чередованием бега и ходьбы.

Каждое упражнение в подготовительной части выполнить по 16 повторений. Прыжки по 30 сек, ходьба и бег - 1 мин.

Основная часть - при выполнении упражнений на растяжку должно чувствоваться легкое натяжение мышц, но не острая боль или дискомфорт. Постепенно увеличивать глубину растяжки. Комплекс упражнений выполнить 2 раза.

Заключительная часть – упражнения выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: оценивать ощущения (сильная одышка, слабость, головокружение), периодически замерять показания ЧСС.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2,3,4].
Дополнительная литература [5,7].

1.2. Пилатес

Самостоятельные занятия № 6-10

Количество часов: 10

Цель занятия: Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, гибкости, координации.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть.

Дыхательные упражнения (и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, 1–2 - не поднимая рук, сделать глубокий вдох, 3–4 – выдох).

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте).

2. Основная часть.

- и.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- руки через стороны вверх, потянуться – вдох; 2 - выдох, наклон туловища вперед, руки к полу, 3-4 медленно выпрямить туловище, последовательно "прижимая позвонок за позвонком к невидимой стене" (5-6 раз).

- и.п. - сед согнув ноги, обхватив голени руками, подбородок прижать к груди (группировка). 1- вдох, перекаат назад на лопатки, 2 - перекаат вперед, вернуться в исходное положение (8 раз).

- и.п. - лежа на спине ноги согнуты, голень - параллельно полу, поднять верхнюю часть корпуса, не меняя положение поясницы, руки вперед на уровне плеч параллельно поверхности пола, выполнять мелкие активные движения прямыми руками вверх-вниз 30 раз.

- и.п - лежа на спине ноги прямые, руки вверх относительно туловища. 1- на выдохе медленный подъем из положения лежа в положение сидя с вытянутыми к стопам руками (скручивание вверх), 2 - на вдохе вернуться в исходное положение.

- и.п. - лежа на спине руки в стороны. 1- поднять правую ногу вверх (вертикально), удерживая ее прямой, плавно выполнить 15 небольших кругов в одну и другую сторону. 2 - поменять ногу.

- и.п. лежа на спине, ноги согнуть, прижать к груди. 1-2 выпрямить правую ногу, удерживать ее над полом, левую обхватить руками, прижать к груди. 3-4 поменять ногу.

- и.п. лежа на спине, ноги согнуты, поднять верхнюю часть корпуса, поясницу прижать к полу, в этом положении выполнять круговые движения прямыми руками. 1 - поднять прямые руки вверх, 2 - руки в стороны, 3 - руки вниз в сторону стоп, 4 -руки вперед в сторону колен.

3. Заключительная часть.

Стретчинг (наклоны вперед/в сторону в положении стоя/сидя ноги вместе/врозь/согнуты; "Бабочка" - сед согнув ноги соединив стопы, наклоны вперед).

Упражнения на дыхание.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - каждое упражнение в подготовительной части выполнить в медленном темпе по 8 повторений. Ходьба выполняется с низкой интенсивностью 1 мин.

Основная часть - упражнения выполнять медленно, контролируя положение тела сосредоточиться на работе конкретных мышц. Дыхание осознанно и скоординированно с усилием и расслаблением. Важно соблюдать правильную технику упражнения, поддерживать осанку и внимательно следить за движениями.

Заключительная часть - упражнения на растяжение мышц выполнять плавно, в медленном темпе. Упражнения на дыхание выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: контроль правильности выполнения техники упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2,3,4].
Дополнительная литература [7,8].

1.3. Силовая тренировка **Самостоятельные занятия № 11-16**

Количество часов: 12

Цель занятия: Совершенствование силы, силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия.

1. Подготовительная часть.

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте; бег на месте; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе/врозь).

2. Основная часть.

- упражнения для прямой и косых мышц живота – (прямые скручивания - лежа на спине ноги согнуты, руки за головой, поднимать верхнюю часть корпуса, не меняя положение поясницы; диагональные скручивания - лежа на спине ноги согнуты, руки за головой, правым локтем коснуться левого колена, левым локтем – правого; подъем ног лежа на спине; «складка»);

- упражнения для мышц плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа стоя на коленях (широкий, средний, узкий упор); в упоре сзади на скамейке);

- упражнения для мышц спины (лежа на животе – одновременное (разноименное) поднятие рук; поднятие ног.

- упражнения для мышцы нижних конечностей - приседания (широкая, средняя, узкая стойка), выпады (в сторону, назад), поднимание ног (вперед, в сторону, назад);

- упражнения для мышц кора (планка в упоре на кистях/ на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки, различные виды динамической планки).

3. Заключительная часть:

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

Дыхательные упражнения.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - ходьба и бег выполняются с низкой и средней интенсивностью, позволяющей не чувствовать одышку. Поддерживать значения пульса 110-130 уд/мин. Во время бега регулировать интенсивность нагрузки снижением скорости бега или чередованием бега и ходьбы.

Каждое упражнение в подготовительной части выполнить по 16 повторений. Прыжки по 30 сек, ходьба и бег - 1 мин.

Основная часть - силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 15 до 20 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с. Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Нагрузку следует увеличивать постепенно, учитывая уровень подготовки, индивидуальные особенности организма и состояние здоровья.

Заключительная часть - упражнения на растяжение мышц выполнять плавно, в медленном темпе. Упражнения на дыхание выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: контролировать правильность техники выполнения упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [3,4]; дополнительная литература [5,8].

4 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Стретчинг

Самостоятельные занятия № 1-5

Количество часов: 10

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

Структура занятия.

1. Подготовительная часть.

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте; бег на месте; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе/врозь).

2. Основная часть.

- и.п. стоя на правой, левую согнуть и подтянуть к корпусу, держать 16 счетов затем поменять ногу;

- и.п. стоя ноги вместе наклон вперед, руки на полу, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. стоя ноги врозь наклон вперед, руки на полу, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. стоя ноги врозь наклон к правой/левой держать по 16 счетов;

- и.п. глубокий выпад, правая нога впереди, выполнить 16 пружинистых движений, затем поменять ногу;

- "Собака мордой вниз" удерживать положение 16 счетов;

- и.п. сед ноги вместе наклон вперед, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. сед ноги врозь наклон вперед, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. сед ноги врозь наклон к правой/левой держать по 16 счетов;

- и.п. лежа на спине правая нога прямая, левую согнуть и подтянуть к корпусу, держать 16 счетов затем поменять ногу;

- и.п. лежа на животе, разгибание позвоночника с опорой на руки, выполнить 8 раз;

- и.п. сед согнув ноги соединив стопы "Бабочка", наклоны вперед, выполнить 16 пружинистых движений.

3. Заключительная часть:

Упражнения на дыхание.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - ходьба и бег выполняются с низкой и средней интенсивностью, позволяющей не чувствовать одышку. Поддерживать значения пульса 110-130 уд/мин. Во время бега регулировать интенсивность нагрузки снижением скорости бега или чередованием бега и ходьбы.

Каждое упражнение в подготовительной части выполнить по 16 повторений. Прыжки по 30 сек, ходьба и бег - 1 мин.

Основная часть - при выполнении упражнений на растяжку должно чувствоваться легкое натяжение мышц, но не острая боль или дискомфорт. Постепенно увеличивать глубину растяжки. Комплекс упражнений выполнить 2 раза.

Заключительная часть – упражнения выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: оценивать ощущения (сильная одышка, слабость, головокружение), периодически замерять показания ЧСС.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2,3,4].
Дополнительная литература [5,7].

1.2. Пилатес

Самостоятельные занятия № 6-11

Количество часов: 12

Цель занятия: Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, гибкости, координации.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть.

Дыхательные упражнения (и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, 1–2 - не поднимая рук, сделать глубокий вдох, 3–4 – выдох).

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте).

2. Основная часть.

- и.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- руки через стороны вверх, потянуться – вдох; 2 - выдох, наклон туловища вперед, руки к полу, 3-4 медленно выпрямить туловище, последовательно "прижимая позвонок за позвонком к невидимой стене" (5-6 раз).

- и.п. - сед согнув ноги, обхватив голени руками, подбородок прижать к груди (группировка). 1- вдох, перекаат назад на лопатки, 2 - перекаат вперед, вернуться в исходное положение (8 раз).

- и.п. - лежа на спине ноги согнуты, голень - параллельно полу, поднять верхнюю часть корпуса, не меняя положение поясницы, руки вперед на уровне плеч параллельно поверхности пола, выполнять мелкие активные движения прямыми руками вверх-вниз 30 раз.

- и.п - лежа на спине ноги прямые, руки вверх относительно туловища. 1- на выдохе медленный подъем из положения лежа в положение сидя с вытянутыми к стопам руками (скручивание вверх), 2 - на вдохе вернуться в исходное положение.

- и.п. - лежа на спине руки в стороны. 1- поднять правую ногу вверх (вертикально), удерживая ее прямой, плавно выполнить 15 небольших кругов в одну и другую сторону. 2 - поменять ногу.

- и.п. лежа на спине, ноги согнуть, прижать к груди. 1-2 выпрямить правую ногу, удерживать ее над полом, левую обхватить руками, прижать к груди. 3-4 поменять ногу.

- и.п. лежа на спине, ноги согнуты, поднять верхнюю часть корпуса, поясницу прижать к полу, в этом положении выполнять круговые движения прямыми руками. 1 - поднять прямые руки вверх, 2 - руки в стороны, 3 - руки вниз в сторону стоп, 4 -руки вперед в сторону колен.

3. Заключительная часть.

Стретчинг (наклоны вперед/в сторону в положении стоя/сидя ноги вместе/врозь/согнуты; "Бабочка" - сед согнув ноги соединив стопы, наклоны вперед).

Упражнения на дыхание.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - каждое упражнение в подготовительной части выполнить в медленном темпе по 8 повторений. Ходьба выполняется с низкой интенсивностью 1 мин.

Основная часть - упражнения выполнять медленно, контролируя положение тела сосредоточится на работе конкретных мышц. Дыхание осознанно и скоординированно с усилием и расслаблением. Важно соблюдать правильную технику упражнения, поддерживать осанку и внимательно следить за движениями.

Заключительная часть - упражнения на растяжение мышц выполнять плавно, в медленном темпе. Упражнения на дыхание выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: контроль правильности выполнения техники упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2].
Дополнительная литература [1,2].

1.3. Силовая тренировка Самостоятельные занятия № 12-19

Количество часов: 16

Цель занятия: Совершенствование силы, силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия.

1. Подготовительная часть.

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте; бег на месте; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе/врозь).

2. Основная часть.

- упражнения для прямой и косых мышцы живота – (прямые скручивания - лежа на спине ноги согнуты, руки за головой, поднимать верхнюю часть корпуса, не меняя положение поясницы; диагональные скручивания - лежа на спине ноги согнуты, руки за головой, правым локтем коснуться левого колена, левым локтем – правого; подъем ног лежа на спине; «складка»);

- упражнения для мышц плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа стоя на коленях (широкий, средний, узкий упор); в упоре сзади на скамейке);

- упражнения для мышц спины (лежа на животе – одновременное (разноименное) поднятие рук; поднятие ног.

- упражнения для мышцы нижних конечностей - приседания (широкая, средняя, узкая стойка), выпады (в сторону, назад), поднятие ног (вперед, в сторону, назад);

- упражнения для мышц кора (планка в упоре на кистях/ на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки, различные виды динамической планки).

3. Заключительная часть:

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

Дыхательные упражнения.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - ходьба и бег выполняются с низкой и средней интенсивностью, позволяющей не чувствовать одышку. Поддерживать значения пульса 110-130 уд/мин. Во время бега регулировать интенсивность нагрузки снижением скорости бега или чередованием бега и ходьбы.

Каждое упражнение в подготовительной части выполнить по 16 повторений. Прыжки по 30 сек, ходьба и бег - 1 мин.

Основная часть - силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 15 до 20 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с. Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Нагрузку следует увеличивать постепенно, учитывая уровень подготовки, индивидуальные особенности организма и состояние здоровья.

Заключительная часть - упражнения на растяжение мышц выполнять плавно, в медленном темпе. Упражнения на дыхание выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: контролировать правильность техники выполнения упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [3,4]; дополнительная литература [5,8].

5 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Стретчинг

Самостоятельные занятия № 1-4

Количество часов: 8

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

Структура занятия.

1. Подготовительная часть.

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте; бег на месте; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе/врозь).

2. Основная часть.

- и.п. стоя на правой, левую согнуть и подтянуть к корпусу, держать 16 счетов затем поменять ногу;

- и.п. стоя ноги вместе наклон вперед, руки на полу, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. стоя ноги врозь наклон вперед, руки на полу, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. стоя ноги врозь наклон к правой/левой держать по 16 счетов;

- и.п. глубокий выпад, правая нога впереди, выполнить 16 пружинистых движений, затем поменять ногу;

- "Собака мордой вниз" удерживать положение 16 счетов;

- и.п. сед ноги вместе наклон вперед, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. сед ноги врозь наклон вперед, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. сед ноги врозь наклон к правой/левой держать по 16 счетов;

- и.п. лежа на спине правая нога прямая, левую согнуть и подтянуть к корпусу, держать 16 счетов затем поменять ногу;

- и.п. лежа на животе, разгибание позвоночника с опорой на руки, выполнить 8 раз;

- и.п. сед согнув ноги соединив стопы "Бабочка", наклоны вперед, выполнить 16 пружинистых движений.

3. Заключительная часть:

Упражнения на дыхание.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - ходьба и бег выполняются с низкой и средней интенсивностью, позволяющей не чувствовать одышку. Поддерживать значения пульса 110-130 уд/мин. Во время бега регулировать интенсивность нагрузки снижением скорости бега или чередованием бега и ходьбы.

Каждое упражнение в подготовительной части выполнить по 16 повторений. Прыжки по 30 сек, ходьба и бег - 1 мин.

Основная часть - при выполнении упражнений на растяжку должно чувствоваться легкое натяжение мышц, но не острая боль или дискомфорт. Постепенно увеличивать глубину растяжки. Комплекс упражнений выполнить 2 раза.

Заключительная часть – упражнения выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: оценивать ощущения (сильная одышка, слабость, головокружение), периодически замерять показания ЧСС.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2,3,4].
Дополнительная литература [5,7].

1.2. Силовая тренировка **Самостоятельные занятия № 5-8**

Количество часов: 8

Цель занятия: Совершенствование силы, силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия.

1. Подготовительная часть.

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте; бег на месте; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе/врозь).

2. Основная часть.

- упражнения для прямой и косых мышц живота – (прямые скручивания - лежа на спине ноги согнуты, руки за головой, поднимать верхнюю часть корпуса, не меняя положение поясницы; диагональные скручивания - лежа на спине ноги согнуты, руки за головой, правым локтем коснуться левого колена, левым локтем – правого; подъем ног лежа на спине; «складка»);

- упражнения для мышц плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа стоя на коленях (широкий, средний, узкий упор); в упоре сзади на скамейке);

- упражнения для мышц спины (лежа на животе – одновременное (разноименное) поднятие рук; поднятие ног.

- упражнения для мышцы нижних конечностей - приседания (широкая, средняя, узкая стойка), выпады (в сторону, назад), поднимание ног (вперед, в сторону, назад);

- упражнения для мышц кора (планка в упоре на кистях/ на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с подниманием руки, различные виды динамической планки).

3. Заключительная часть:

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

Дыхательные упражнения.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - ходьба и бег выполняются с низкой и средней интенсивностью, позволяющей не чувствовать одышку. Поддерживать значения пульса 110-130 уд/мин. Во время бега регулировать интенсивность нагрузки снижением скорости бега или чередованием бега и ходьбы.

Каждое упражнение в подготовительной части выполнить по 16 повторений. Прыжки по 30 сек, ходьба и бег - 1 мин.

Основная часть - силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 15 до 20 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с. Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Нагрузку следует увеличивать постепенно, учитывая уровень подготовки, индивидуальные особенности организма и состояние здоровья.

Заключительная часть - упражнения на растяжение мышц выполнять плавно, в медленном темпе. Упражнения на дыхание выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: контролировать правильность техники выполнения упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [3,4]; дополнительная литература [5,8].

6 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Стретчинг

Самостоятельные занятия № 1-4

Количество часов: 8

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

Структура занятия.

1. Подготовительная часть.

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте; бег на месте; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе/врозь).

2. Основная часть.

- и.п. стоя на правой, левую согнуть и подтянуть к корпусу, держать 16 счетов затем поменять ногу;

- и.п. стоя ноги вместе наклон вперед, руки на полу, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. стоя ноги врозь наклон вперед, руки на полу, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. стоя ноги врозь наклон к правой/левой держать по 16 счетов;

- и.п. глубокий выпад, правая нога впереди, выполнить 16 пружинистых движений, затем поменять ногу;

- "Собака мордой вниз" удерживать положение 16 счетов;

- и.п. сед ноги вместе наклон вперед, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. сед ноги врозь наклон вперед, выполнить 16 пружинистых движений;

- и.п. сед ноги врозь наклон к правой/левой держать по 16 счетов;

- и.п. лежа на спине правая нога прямая, левую согнуть и подтянуть к корпусу, держать 16 счетов затем поменять ногу;

- и.п. лежа на животе, разгибание позвоночника с опорой на руки, выполнить 8 раз;

- и.п. сед согнув ноги соединив стопы "Бабочка", наклоны вперед, выполнить 16 пружинистых движений.

3. Заключительная часть:

Упражнения на дыхание.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - ходьба и бег выполняются с низкой и средней интенсивностью, позволяющей не чувствовать одышку. Поддерживать значения пульса 110-130 уд/мин. Во время бега регулировать интенсивность нагрузки снижением скорости бега или чередованием бега и ходьбы.

Каждое упражнение в подготовительной части выполнить по 16 повторений. Прыжки по 30 сек, ходьба и бег - 1 мин.

Основная часть - при выполнении упражнений на растяжку должно чувствоваться легкое натяжение мышц, но не острая боль или дискомфорт. Постепенно увеличивать глубину растяжки. Комплекс упражнений выполнить 2 раза.

Заключительная часть – упражнения выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: оценивать ощущения (сильная одышка, слабость, головокружение), периодически замерять показания ЧСС.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2,3,4].
Дополнительная литература [5,7].

1.2. Пилатес

Самостоятельные занятия № 5-8

Количество часов: 8

Цель занятия: Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, гибкости, координации.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть.

Дыхательные упражнения (и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, 1–2 - не поднимая рук, сделать глубокий вдох, 3–4 – выдох).

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте).

2. Основная часть.

- и.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- руки через стороны вверх, потянуться – вдох; 2 - выдох, наклон туловища вперед, руки к полу, 3-4 медленно выпрямить туловище, последовательно "прижимая позвоночник за позвоночником к невидимой стене" (5-6 раз).

- и.п. - сед согнув ноги, обхватив голени руками, подбородок прижать к груди (группировка). 1- вдох, перекаат назад на лопатки, 2 - перекаат вперед, вернуться в исходное положение (8 раз).

- и.п. - лежа на спине ноги согнуты, голень - параллельно полу, поднять верхнюю часть корпуса, не меняя положение поясницы, руки вперед на уровне плеч параллельно поверхности пола, выполнять мелкие активные движения прямыми руками вверх-вниз 30 раз.

- и.п - лежа на спине ноги прямые, руки вверх относительно туловища. 1- на выдохе медленный подъем из положения лежа в положение сидя с вытянутыми к стопам руками (скручивание вверх), 2 - на вдохе вернуться в исходное положение.

- и.п. - лежа на спине руки в стороны. 1- поднять правую ногу вверх (вертикально), удерживая ее прямой, плавно выполнить 15 небольших кругов в одну и другую сторону. 2 - поменять ногу.

- и.п. лежа на спине, ноги согнуть, прижать к груди. 1-2 выпрямить правую ногу, удерживать ее над полом, левую обхватить руками, прижать к груди. 3-4 поменять ногу.

- и.п. лежа на спине, ноги согнуты, поднять верхнюю часть корпуса, поясницу прижать к полу, в этом положении выполнять круговые движения прямыми руками. 1 - поднять прямые руки вверх, 2 - руки в стороны, 3 - руки вниз в сторону стоп, 4 -руки вперед в сторону колен.

3. Заключительная часть.

Стретчинг (наклоны вперед/в сторону в положении стоя/сидя ноги вместе/врозь/согнуты; "Бабочка" - сед согнув ноги соединив стопы, наклоны вперед).

Упражнения на дыхание.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - каждое упражнение в подготовительной части выполнить в медленном темпе по 8 повторений. Ходьба выполняется с низкой интенсивностью 1 мин.

Основная часть - упражнения выполнять медленно, контролируя положение тела сосредоточится на работе конкретных мышц. Дыхание осознанно и скоординированно с усилием и расслаблением. Важно соблюдать правильную технику упражнения, поддерживать осанку и внимательно следить за движениями.

Заключительная часть - упражнения на растяжение мышц выполнять плавно, в медленном темпе. Упражнения на дыхание выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: контроль правильности выполнения техники упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [3,4].
Дополнительная литература [4,5].

7 семестр

Тема 1. Общая физическая подготовка

1.1. Пилатес

Самостоятельные занятия № 1-4

Количество часов: 8

Цель занятия: Развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, гибкости, координации.

Структура занятия:

1. Подготовительная часть.

Дыхательные упражнения (и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, 1–2 - не поднимая рук, сделать глубокий вдох, 3–4 – выдох).

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые

движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте).

2. Основная часть.

- и.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- руки через стороны вверх, потянуться – вдох; 2 - выдох, наклон туловища вперед, руки к полу, 3-4 медленно выпрямить туловище, последовательно "прижимая позвонок за позвонком к невидимой стене" (5-6 раз).

- и.п. - сед согнув ноги, обхватив голени руками, подбородок прижать к груди (группировка). 1- вдох, пережат на лопатки, 2 - пережат вперед, вернуться в исходное положение (8 раз).

- и.п. - лежа на спине ноги согнуты, голень - параллельно полу, поднять верхнюю часть корпуса, не меняя положение поясницы, руки вперед на уровне плеч параллельно поверхности пола, выполнять мелкие активные движения прямыми руками вверх-вниз 30 раз.

- и.п. - лежа на спине ноги прямые, руки вверх относительно туловища. 1- на выдохе медленный подъем из положения лежа в положение сидя с вытянутыми к стопам руками (скручивание вверх), 2 - на вдохе вернуться в исходное положение.

- и.п. - лежа на спине руки в стороны. 1- поднять правую ногу вверх (вертикально), удерживая ее прямой, плавно выполнить 15 небольших кругов в одну и другую сторону. 2 - поменять ногу.

- и.п. лежа на спине, ноги согнуть, прижать к груди. 1-2 выпрямить правую ногу, удерживать ее над полом, левую обхватить руками, прижать к груди. 3-4 поменять ногу.

- и.п. лежа на спине, ноги согнуты, поднять верхнюю часть корпуса, поясницу прижать к полу, в этом положении выполнять круговые движения прямыми руками. 1 - поднять прямые руки вверх, 2 - руки в стороны, 3 - руки вниз в сторону стоп, 4 -руки вперед в сторону колен.

3. Заключительная часть.

Стретчинг (наклоны вперед/в сторону в положении стоя/сидя ноги вместе/врозь/согнуты; "Бабочка" - сед согнув ноги соединив стопы, наклоны вперед).

Упражнения на дыхание.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - каждое упражнение в подготовительной части выполнить в медленном темпе по 8 повторений. Ходьба выполняется с низкой интенсивностью 1 мин.

Основная часть - упражнения выполнять медленно, контролируя положение тела сосредоточится на работе конкретных мышц. Дыхание осознанно и скоординированно с усилием и расслаблением. Важно соблюдать

правильную технику упражнения, поддерживать осанку и внимательно следить за движениями.

Заключительная часть - упражнения на растяжение мышц выполнять плавно, в медленном темпе. Упражнения на дыхание выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: контроль правильности выполнения техники упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [1,2,3,4].
Дополнительная литература [1,2,3].

1.2. Силовая тренировка **Самостоятельные занятия № 5-8**

Количество часов: 8

Цель занятия: Совершенствование силы, силовой выносливости, укрепление здоровья.

Структура занятия.

1. Подготовительная часть.

Суставная разминка (наклоны головы вперед, вправо/влево; повороты головы вправо/влево; круговые движения плечами вперед/назад; круговые движения в локтевых суставах внутрь/наружу; круговые движения прямыми руками вперед/назад; круговые движения стопой правой/левой).

Общеразвивающие упражнения (наклоны туловища вправо/влево; наклоны туловища вперед; повороты туловища вправо/влево; выпады вправо/влево; ходьба на месте; бег на месте; прыжки ноги вместе; прыжки ноги вместе/врозь).

2. Основная часть.

- упражнения для прямой и косых мышц живота – (прямые скручивания - лежа на спине ноги согнуты, руки за головой, поднимать верхнюю часть корпуса, не меняя положение поясницы; диагональные скручивания - лежа на спине ноги согнуты, руки за головой, правым локтем коснуться левого колена, левым локтем – правого; подъем ног лежа на спине; «складка»);

- упражнения для мышц плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа стоя на коленях (широкий, средний, узкий упор); в упоре сзади на скамейке);

- упражнения для мышц спины (лежа на животе – одновременное (разноименное) поднятие рук; поднятие ног.

- упражнения для мышц нижних конечностей - приседания (широкая, средняя, узкая стойка), выпады (в сторону, назад), поднятие ног (вперед, в сторону, назад);

- упражнения для мышц кора (планка в упоре на кистях/ на предплечьях, с отведением ноги назад, в сторону, с поднятием руки, различные виды динамической планки).

3. Заключительная часть:

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

Дыхательные упражнения.

Основные методические указания по выполнению задания:

Подготовительная часть - ходьба и бег выполняются с низкой и средней интенсивностью, позволяющей не чувствовать одышку. Поддерживать значения пульса 110-130 уд/мин. Во время бега регулировать интенсивность нагрузки снижением скорости бега или чередованием бега и ходьбы.

Каждое упражнение в подготовительной части выполнить по 16 повторений. Прыжки по 30 сек, ходьба и бег - 1 мин.

Основная часть - силовые упражнения выполняются по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу, от 15 до 20 повторений каждого упражнения. Отдых между выполнением упражнений 20-30 с. Силовые упражнения выполнять, соблюдая правильную технику. Нагрузку следует увеличивать постепенно, учитывая уровень подготовки, индивидуальные особенности организма и состояние здоровья.

Заключительная часть - упражнения на растяжение мышц выполнять плавно, в медленном темпе. Упражнения на дыхание выполняются в положении стоя и сидя, медленно и плавно, с концентрацией внимания.

Форма контроля: контролировать правильность техники выполнения упражнений.

Рекомендуемые источники: Основная литература [3,4]; дополнительная литература [5,8].

Учебное издание

Коптева Екатерина Николаевна

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Дисциплина «Адаптивная физическая культура. Пилатес»

Методические указания
по выполнению самостоятельной работы
(2с-44, 3с-32, 4с-38, 5с-16, 6с-16, 7с-16)